

ZDROJOWISKA I UZDROWISKA POLSKIE

PRZEWODNIK ILUSTROWANY NA ROK 1927

CENA 1 ZŁ. 80 GR.

ZDROJOWISKA

POD REDAKCJĄ KOMITETU
POWSTAŁEGO Z INICJATYWY
MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH
(DEPARTAMENTU SŁUŻBY ZDROWIA).

ZDROJOWISKA
I UZDROWISKA POLSKIE

PRZEWODNIK ILUSTROWANY

ROCZNIK III
NA R. 1927

CENA 1 ZŁ. 80 GR.

SKŁAD GŁÓWNY POLSKIE TOWARZYSTWO
KSIĘGARNI KOLEJOWYCH „RUCH"
SP. AKC. WARSZAWA, AL. JEROZOLIMSKIE 63.

DRUK ZAKŁ. GRAF. E. i D-ra K. KOZIAŃSKICH W WARSZAWIE

Poznajcie wy wszyscy współobywatele wielką cenę naszych wód lekarskich, a wyrzeknijcie się obojętności do krajowych przedsięwzięć i zakorzenionego upodobania w płodach cudzoziemskich, owej zgubnej skłonności, która nie tylko Was samych wyzuwa z majątku, ale nadto przyczynia się do zubożenia całego kraju.

JÓZEF DIETL.

PRZEDMOWA.

Wydawnictwo nasze nie obliczone na zysk, lecz mające na celu wyłącznie jaknajwiększe spopularyzowanie naszych zdrojowisk i uzdrowisk budzi, jak się nam zdaje w społeczeństwie, coraz to większe zainteresowanie tą gałęzią przemysłu krajowego. Dowodem tego jest coraz liczniejsza frekwencja w naszych uzdrowiskach oraz szereg analogicznych wydawnictw, których pojawienie się traktujemy nie jako zjawisko konkurencyjne, lecz przeciwnie uważamy to za jeden z objawów dodatnich, pokrywający się z naszemi wytycznemi i zadaniami.

W przewodniku naszym umieszczamy nawet i takie miejscowości, które nie mają wielkiej frekwencji, albo nawet zupełnie nie są uczęszczane. Robimy to jednak celowo w nadziei, że w miarę polepszania się naszej sytuacji finansowej znajdą się kapitały, które się temi miejscowościami zainteresują i stworzą tam odpowiednie warunki do leczenia, zwiększając w ten sposób nasze bogactwo narodowe.

Ze sprawozdań za rok 1926, nadesłanych przez poszczególne zdrojowiska i uzdrowiska widać, że zaczynają się leczyć u nas i cudzoziemcy. Nikły to jeszcze procent wśród kuracjuszów, ale w każdym bądź razie wskazuje to, że nasze uzdrowiska przy odpowiednim ich rozwoju mogą liczyć i na frekwencję kuracjuszów zagranicznych. Zbyteczne zaś chyba dowodzić, jakie to może mieć znaczenie dla kraju.

Jak w latach ubiegłych część nakładu naszego wydawnictwa rozsyłamy bezpłatnie lekarzom i uzdrowiskom, a pozostałe egzemplarze oddajemy do rozsprzedaży po cenie kosztu.

Przystępując do wydania rocznika III na r. b., staramy się stale wydawnictwo nasze ulepszać, zdajemy sobie jednak sprawę, że mimo to może ono mieć jeszcze pewne braki, dlatego też będziemy bardzo wdzięczni wszystkim, którzy zechcą przesłać swoje uwagi o naszem wydawnictwie. Uwagi te w miarę możności zostaną uwzględnione przy wydawnictwie roczników następnych.

Komitet Redakcyjny pozwala sobie wyrazić na tem miejscu podziękowanie Panu Dr. Czesławowi Wroczyńskiemu Generalnemu Dyrektorowi służby zdrowia za łaskawe poparcie naszego wydawnictwa oraz Panu Prof. Dr. Antoniemu Sabatowskiemu i Zwiazkowi Uzdrowisk Polskich za współpracę w niniejszem roczniku.

Warszawa
w marcu 1927 r.

KOMITET
REDAKCYJNY.

NIECO Z PRZESZŁOŚCI I PRZYSZŁOŚCI LECZNICTWA UZDROWISKOWEGO W POLSCE.

Lecznictwo uzdrowiskowe jest w Polsce tak stare jak w całej północnej Europie. Pierwsza wzmianka historyczna sięga końca XI wieku. Głosi ona, że *Judyta* żona Władysława Hermana leczyła się u źródeł siarczanych w Inowłodzi nad Pilicą. Przyczyną kuracji była bezpłodność, która została też wyleczoną, gdyż niedługo potem powiła *Judyta Bolesława Krzywoustego.*

Do znacznego rozkwitu dochodzi zdrojownictwo pod koniec mocarstwowej epoki państwa polskiego. Słyną wówczas siarczanki małopolskie *Swoszowice, Szkło i Lubień* i solanka jodowa *w Iwoniczu,* zaś największą popularnością wśród szlachty i magnatów cieszy się cieplica na Spiżu polskim, *Drużbaki,* gdzie latem tętni życie zdrojowe nie gorzej, niż w słynnych zdrojowiskach zachodniej Europy.

Temu pomyślnemu stanowi materjalnemu odpowiada też zainteresowanie naukowego świata lekarskiego. Ukazuje się wówczas spora stosunkowo ilość rozpraw naukowych na temat zdrojownictwa.

I tak w r. 1578 wydaje w Krakowie *Wojciech Oczko* dzieło p. t. *„O cieplicach“.* Ówczesnym zwyczajem nazywa cieplicą każdą ciepłą kąpiel, a więc i sztucznie ogrzaną. Druga praca tego lekarza, wydana w r. 1581 p. t. *„Przymiot albo dworska niemoc“* zawiera, między innemi, wskazówki używania leczenia kąpielowego w przymiocie. Wogóle wówczas, o ile zorjentować się można, zdrojowiska były uczęszczane przeważnie przez

chorych gośćcowych, dnawych, kilowych oraz kobiety z cierpieniami narządów rodnych. Ponieważ przy ówczesnym stanie wiadomości chemicznych najbardziej imponowały ludzkości wody obdarzone przez przyrodę szczególną wonią lub wysoką ciepłotą, przeto nic dziwnego, że siarczanki i cieplice były najbardziej poszukiwane. Zatrzymały też one po dzień dzisiejszy swoje wskazania lecznicze.

W r. 1617 wydaje lwowianin, doktor *Erazm Sykst* (nazwisko zmienione na łacińskie ówczesną modą) dzieło p. t. „*O cieplicach w Szkle*", które doczekało się drugiego wydania. Tytuł dzieła dał później powód do błędnego mniemania, jakoby Szkło posiadało kiedyś prawdziwe cieplice. *W. Tylkowski* poświęca dużo uwagi wodom mineralnym w dziele swojem p. t. „*Meteorologja curiosa*", wydanem w Krakowie w r. 1669 (część III dzieła, De vi medica aquarum). Pod koniec istnienia Państwa *I. A. Krupiński* ogłasza rozprawę „*O wodach mocą leczącą obdarzonych*" (Lwów 1775). *Osiński*: „*Gatunki powietrza odmiennego od tego, w którem żyjemy*" (Warszawa 1783), *A. Trzciński*: „*Nauka o rozpuszczeniu wody powietrzem kwaskowem*" (Kraków 1787). Widzimy stąd, jak się wtedy budzi zainteresowanie klimatoterapją i nową grupą wód mineralnych, szczawami.

Katastrofa Państwa i okres wojen napoleońskich kładą kres pracom naukowym i pogrążają zdrojowiska polskie pod względem ekonomicznym. Dopiero koło roku 1830 zauważyć można poprawę pod obu względami. Spotykamy się z długim szeregiem nowych uzdrowisk; niektóre z nich rozkwitają, inne kończą rychło efemeryczny swój żywot. Z drugiej strony ilość prac naukowych od r. 1828 zaczyna tak szybko narastać, że niepodobna tutaj je wymieniać. Zebranie całego tego dorobku aż po okres drugiej katastrofy t. j. wojny światowej jest wielką zasługą bibljograficzną lwowianina *St A. Lewickiego* (rzecz w druku).

Przegląd tej bibljografji wykazuje, że w pracy nad przyrodolecznictwem polskiem biorą udział przeważnie środowiska nauki lekarskiej, *Kraków i Warszawa* oraz *Lwów*, który nie pozostaje dużo w tyle mimo, że dopiero w r. 1894 rozpoczyna fundowanie swojej szkoły

lekarskiej uniwersyteckiej. Żaden dział przyrodolecznictwa nie odbywa się bez prac publikowanych, uniwersytet krakowski habilituje wybitniejsze siły dla różnych działów fizjoterapji, młody wydział lekarski lwowski również jednego mianuje docenta, lecz warsztaty stałej naukowej pracy nie powstają i najlepsze siły muszą poprzestać na zwykłej praktyce lekarskiej, co prowadzi do wyjałowienia myśli twórczej.

Pod względem materjalnym wykazuje ten okres rozrost zdrojowisk solankowych i szczawnych (kwasowęglowych) analogiczny do ewolucji w całej Europie oraz, od roku 1880, powolny rozrost *klimatoterapji górskiej*, znacznie spóźniony wobec zachodniej Europy. Niewola polityczna i ekonomiczna ciąży nieznośnie na tym rozwoju.

Zbyt świeże są wspomnienia wojenne, by trzeba było rozwodzić się nad szkodami, jakie fizjoterapja polska poniosła w tym okresie, tak pod względem materjalnym jak i naukowym. Spustoszenie uzdrowisk, zamknięcie i rozwiązanie wielu lecznic, rozproszenie i śmierć licznych pracowników, brak kontaktu z ruchem umysłowym zachodu — oto smutny bilans tej epoki.

W wolnej Polsce stają przed nami mnogie zadania. Przyrodolecznictwo polskie ma stanąć pod względem naukowym i materjalnym na równi z zachodnio-europejskiem, ma ilościowo zaspokoić potrzeby coraz większych rzesz kuracjuszów aby osiągnąć zupełną samowystarczalność tak pod względem *jakościowym* jak też *ilościowym* i zapobiegać w ten sposób niepotrzebnemu wywozowi grosza polskiego za granicę. Potrzebna jest w tym celu harmonijna współpraca wielu czynników. Przyjrzyjmy się im też po kolei.

Ledwo ostatni zakład naukowy i szpitalny wrócił do swej pokojowej pracy, pojawiły się nowe prace naukowe z zakresu *przyrodo-lecznictwa eksperymentalnego.* Ten kierunek naukowy rozkwita dziś wspaniale na Zachodzie i możemy z radością powiedzieć, że Polska nie jest w nim na szarym końcu. Tak pomyślny stan dzisiejszy nie wyklucza jednak najpoważniejszych obaw na przyszłość. Jak bowiem w okresie rozbiorów tak

i teraz przyrodolecznicza praca naukowa idzie wysiłkiem jednostek, które gościny szukać muszą po cudzych pracowniach. Jest to szereg konjunktur od wypadku do wypadku, kończący się stale porzuceniem wiedzy ścisłej wobec piętrzących sie trudności i niepewności jutra takiej pracy. Państwo dbałe o rozwój nauki lekarskiej musi też wkroczyć na drogę tworzenia *zakładów naukowych* dla przyrodolecznictwa, opartych o przychodnię, pokrywającą koszty pracowni naukowej.

W ten sposób przeważnie rozwiązały to zagadnienie państwa zachodniej Europy. Również *Rosja i Czechosłowacja* mają po kilka zakładów naukowych, *Jugosławja* otworzyła swój centralny zakład w roku 1925 w Belgradzie, a dziś jedynie *Polska i Bułgarja* obchodzić się jeszcze muszą bez stałej placówki naukowoj dla przyrodolecznictwa. Miejmy nadzieje, że stan ten rychło się zmieni przy pociągnięciu do współudziału cząstki *taks kuracyjnych*, które już dziś wynoszą w Polsce wielkie sumy.

W zużyciu tych dochodów dotychczas pomijano tak żywotną sprawę, jak naukowe doskonalenie tego lecznictwa, któremu właśnie uzdrowiska zawdzięczają swój dobrobyt. Nie platoniczną zachętą, ale materjalną pomocą muszą służyć warsztaty *zarobkowe* warsztatom *naukowym*, że za przykład w Polsce przytoczę opodatkowanie kopalnictwa i hutnictwa śląskiego na rzecz Instytutu Chemicznego w Warszawie. Skromne grosze czynią tu sumarycznie spore sumy i wracają się z sowitą korzyścią w postaci ulepszeń praktycznych danej gałęzi przemysłu. Zdrojownictwo jest do tego tem bardziej obowiązane w Polsce, że korzysta— dzięki drogim paszportom, z wyjątkowej wprost protekcji państwowej.

Przechodzimy tu do zagadnień ekonomicznych. Państwo świadczy dużo ochroną paszportową. Wrazie uzyskania pożyczki zagranicznej na inwestycję z pewnością znajdą się kredyty na przemysł uzdrowiskowy. Na razie Państwo inwestuje własne zdrojowiska, przeznaczając na ten cel znaczniejsże sumy oprócz dochodu tych przedsiębiorstw. *Krynica* też, *Ciechocinek* i *Busk* idą w rozwoju wyraźnie naprzód. Naj-

większą *inicjatywę prywatną* widać w Krynicy i Zakopanem, ale i w innych uzdrowiskach buduje się coraz więcej i lepiej. Oczywiście, że ochrona paszportowa w tej wysokości wiecznie trwać nie może i dlatego jest dziś rzeczą pilną wyjaśnić sobie *program najbliższych zadań* które pod tą ochroną jeszcze musiałyby być dokonane. Co znaczy brak programu, widać dosadnie na losach *Gdyni* która rozbudowuje się równocześnie jako port i kąpielisko morskie. Za kilkanaście lat Gdynia będzie wielkiem miastem portowem a wille, budowane tylko na sezon letni, trzeba będzie zburzyć i zastąpić kamienicami czynszowemi. Całe szczęście, że wysoka wartość terenów wynagrodzi to burzenie wartości.

Najwięcej bodaj do zrobienia jest pod względem lecznictwa *klimatycznego*, które za czasów zaborów dziwnie leniwo się rozwijało. Półwysep *Hel* i łańcuch *Karpat* oraz Beskidów Śląskich będą głównym terenem zagospodarowania systematycznego, Okolice przełęczy Łupkowskiej, źródlisk Sanu, Tuchli i Kosowa posiadają wysokie walory klimatyczne, dotychczas właściwie wcale nie wyzyskane pomimo, że przeważnie posiadają doskonały dostęp kolejowy. I na Helu dotychczas prawie nic nie zrobiono, choć warunki klimatyczne tego półwyspu są latem wprost idealne.

Drugiem zadaniem jest przygotowanie należytej pomocy przyrodoleczniczej na *najdłuższe możliwie okresy w roku*. Do niedawna jedynie Zakopane i Otwock były otwarte przez rok cały. Obecnie stan ten zaczyna się szybko zmieniać tak, że *leczenie zimowe* można już przeprowadzać w Inowrocławiu, Iwoniczu, Jaremczu, Jaszczurówce, Krynicy Miłowodach, Nałęczowie, Otwocku, Poroninie, Rabce, Szczawnicy, Tatarowie, Worochcie Zakopanem i w Kosowie. Dalszym etapem na tej drodze jest tworzenie *stacyj klimatycznych wiosennych*, tak ważnych ze względu na długą i dosyć mglistą zimę równiny polskiej Odcięcie od riwiery austryjackiej (przedwojennej) i krymskiej daje tu dobre widoki rentowności. Miejsc na takie stacje mamy dosyć w jarze Dniestru koło Zaleszczyk, gdzie wiosna z początkiem kwietnia jest już w całej pełni i umożliwia

rozpoczęcie leczenia klimatycznego conajmniej o sześć tygodni wcześniej, niż gdziekolwiek w Polsce. Jar ten jest jesienią jednym sadem pełnym najwspanialszych owoców. Kąpieli rzecznych można tam używać do połowy października przy pogodnej jesieni. Dotychczas nie zrobiono tam jeszcze prawie nic w celu wyzyskania tych skarbów, a letnicy, starym obyczajem wyjeżdzają tam tylko na wakacje letnie.

Że w okolicach klimatycznie cennych trzeba utworzyć *stacje obserwacyjne meteorologiczne*, względnie istniejące podnieść na wyższy poziom sprawności, to chyba tłumaczenia nie potrzebuje.

Program rozbudowy *lecznictwa zdrojowiskowego* objąć musi — poza tworzeniem sezonów zimowych, gdzie klimat nato pozwala — badanie wydajności warstwy wodonośnej zdrojowisk celem obliczenia granic dopuszczalnej rozbudowy, tworzenie nowych zdrojowisk wzgl. odbudowę dawniej zaniechanych, o ile warunki przyrodzone dają widoki rentowności i wreszcie specjalizację zdrojowisk w zakresie leczniczym.

Naogół wody mineralne polskie znajdują się w małych głębokościach, tak, że wiercenia poszukiwawcze nie są kosztowne. Warunki gospodarcze kraju wymagają lepszego rozmieszczania zdrojowisk, które dziś skupiają się przeważnie na Podkarpaciu. Należy zwrócić uwagę na solanki i siarczanki Polski środkowej. *Państwowy Instytut Geologiczny* w Warszawie, inwentaryzujący bogactwa mineralne Polski, może tu oddać wielkie usługi.

Specjalizacja zdrojowisk polskich ma na celu z jednej strony podniesienie ich sprawności leczniczej, a z drugiej strony podniesienie ich rentowności, jest więc zarówno w interesie chorych jak i właścicieli.

Mimo wszystko, co się w sprawie wskazań leczniczych dla poszczególnych grup uzdrowisk pisze, lista wskazań każdego uzdrowiska jest dziś ogromnie długa i trudno się nieraz z prospektów dopatrzeć, co jest właściwie specjalnością danej miejscowości.

Jest w tem oczywiście chęć zapewnienia sobie jaknajwszechstronniejszej klijenteli. Z punktu widzenia nauki nie widzimy w tem zasadniczo nic zdrożne-

go, rzeczywiście różne schorzenia można leczyć skutecznie w uzdrowiskach wszelakiego typu. Inaczej przedstawia się jednak sprawa, gdy zapytamy, czy te różne schorzenia leczą się w rozmaitych uzdrowiskach równie *pewnie, szybko i dogodnie*. Tu odpowiedź musi wypaść przecząco. Tak np. nacieki pozapalne, zmiany gośćcowe, zesztywnienia pourazowe poprawią się znacznie szybciej w zdrojowisku siarczanem lub borowinowem niż np. w szczawach lub nad morzem Bałtyckim. Albo znów leczenie chorób przemiany materji napotyka na ogromne trudności w uzdrowisku, które ma wprawdzie odpowiednie wody, ale niema jadłodajni urządzonych do wydawania posiłków djetetycznych. To znów uzdrowisko, mające silne szczawy ma równocześnie tak silne spadki terenu, że chorzy sercowi tylko z największą ostrożnością mogą tam się leczyć, albo ma kilkopiętrowe domy mieszkalne bez wyciągów osobowych. Oczywiście zbudowanie w małem zdrojowisku tak silnej elektrowni, aby mogła pędzić wyciągi i to przez cały dzień jest równie nieekonomiczne jak np. sprowadzanie borowiny z bardzo odległych miejscowości, aby tylko móc ofiarować gościom kąpiel borowinową, do której czasem uzdrowisko wprost dopłaca. Przykładów takich możnaby przytoczyć mnóstwo.

Sprawa ta wymaga uporządkowania w ogólnym interesie; niektóre uzdrowiska zarzucą leczenie borowinowe, inne skreślą choroby narządu krążenia lub przemiany materji ze swych wykazów leczniczych i t. p. Ale to tylko jedna, negatywna strona zagadnienia. Pozytywnym czynem będzie zaprowadzenie w jednych zdrojowiskach wszystkim łatwo i tanio dostępnej djetoterapji, w innych udoskonalenie mechanoterapji, wprowadzenie kąpieli i natrysków z mięsieniem, zakładów gimnastycznych na wielką skalę w dogodnem pomieszczeniu, w innych natomiast uzupełnienie bogactw zdrojowych wzorowym zakładem dla wodolecznictwa elementarnego albo urządzeniami dla helio - i fototerapji.

Miałem pierwotnie zamiar zestawić tabelę głównych specjalności dla wszystkich uzdrowisk polskich. po namyśle jednakowoż odstąpiłem od tego, a to z tej przyczyny, że uzdrowiska te stoją dziś na początku

swojej nowej linji rozwojowej, która powinna być dla każdego wytyczną z uwzględnieniem swych jawnych i czasem tajonvch właściwości, tak że, jedynie szczegółowe badanie na miejscu (pod gwarancją zupełnej dyskrecji) może dać podstawę do sankcjonowania specjalności danego uzdrowiska. Dla tej sankcji trzebaby też pewności, że dodatkowe a tak potrzebne inwestycje zostaną rychło wykonane. Sprawa ta wymaga więc czasu, studjów i zabezpieczenia finansowego. Państwo ma znakomitą sposobność dla kontroli tej sprawy w ewentualnem udzielaniu gwarancji dla zaciąganych pożyczek lub finansowaniu ich przez własne banki.

Oczywiście, że tylko zdrojowisko o szczegółowo wypracowanym i aprobowanym planie rozbudowy w pewnym kierunku mogłoby liczyć na kredyty. Tą drogą dojdziemy do rozkwitu lecznictwa uzdrowiskowego i do wzbogacenia kraju o jeszcze jeden, silnie prosperujący typ przemysłu.

Doc. D-r A. Sabatowski.

JAK ŻYĆ W UZDROWISKU, BY WZMOCNIĆ SWE ZDROWIE?

Wskazówki opracowane przez Związek Uzdrowisk Polskich.

Przygotowania wstępne do wyjazdu. Przed wyjazdem do uzdrowiska należy w ciągu trzech dni mierzyć i zapisywać cztery razy dziennie temperaturę, do analizy zaś lekarskiej dać swój mocz.

Spokój i pogoda ducha. Przez cały czas pobytu w uzdrowisku należy zachowywać pogodę ducha i spokój umysłu. Zapomnieć należy o troskach i zmartwieniach, o wszystkich sprawach i interesach codziennego, zwykłego życia, całą zaś swą wolę skupić w tym kierunku, by czas pobytu w uzdrowisku poświęcić całkowitemu wypoczynkowi i rozumnemu leczeniu się.

Porady lekarskie. Po przybyciu do uzdrowiska i jedno lub dwudniowym wypoczynku należy udać się do lekarza celem zasięgnięcia szczegółowej i indywidualnej porady, w jaki sposób z uzdrowiska i jego środków leczniczych korzystać należy.

Powietrze i ruch. Naogół w czasie kuracji korzystać należy jak najwięcej z powietrza i słońca, jak najmniej więc przebywać należy w zamkniętych lokalach, a jak najwięcej na świeżem powietrzu. Przechadzki i towarzyskie wycieczki, gry sportowe, należycie używane kąpiele słoneczne, a w miarę możności i rzeczne zapewniają każdemu korzystanie z powietrza i słońca w odpowiedniej mierze. Oczywiście ludzie o bardzie nadwerężonem zdrowiu muszą w tym kierunku zasięgać rady lekarza i ściśle się do niej za-

stosować. W każdym razie z przechadzek i wycieczek, z gier i zabaw sportowych oraz lekkich zupełnie tańców i to w obszernych i dobrze przewietrzanych salach, najpóźniej do godziny 10 i pół wieczorem prowadzonych, korzystać należy w ten sposób, by nie nużyły i nie wyczerpywały. Okna pokojów mieszkalnych stale powinny być otwarte.

Odzież. Odzież powinna być lekką i o ile możności przewiewną, by słońce i powietrze mogły całe ciało obejmować.

Posiłek. Pożywienie powinno być obfitem, świeżem i prostem. Pić należy jak najwięcej mleka i jeść jego przetwory, spożywać jak najwięcej owoców i jarzyn. Alkoholu we wszelkiej formie należy bezwzględnie unikać.

Śniadania nie należy spożywać w łóżku. W czasie jedzenia należy zachowywać spokój, zwłaszcza zaś unikać należy wszelkich podniecających i denerwujących opowiadań. Żuć trzeba dobrze. Po obiedzie nie spać, lecz o ile możności odpoczywać na świeżem powietrzu lub odbyć wolną, półgodzinną przechadzkę. Kolację spożywać należy na dwie lub trzy godziny przed spaniem, poczem o ile możności używać znowu spokojnej przechadzki.

O ile lekarz przepisze specjalny sposób odżywiania się tak co do rodzaju potraw, jak i czasu porządku posiłku, to przepisów tych należy bezwzględnię przestrzegać. Djeta naogół powinna być lekko strawną, nawet podczas picia obojętnych wód mineralnych.

Sen. Dbać należy o dobry i spokojny sen, dlatego kłaść się należy przed północą, bo sen przed północą jest zdrowszy i głębszy. W czasie snu używać lekkich przykryć, a spać przy oknach otwartych.

Czas leczenia. Czas leczenia uwarunkowany jest stanem chorego, rodzajem choroby i systemem danego uzdrowiska. Naogół powinien on trwać 3 do 6 tygodni.

Kąpiele lecznicze. Kąpieli leczniczych nie wolno brać naczczo, szczególnie u dzieci i osób osłabionych, ani też natychmiast po obfitem jedzeniu, lecz w jakieś

pół godziny po lekkim posiłku, stosować je zaś należy ściśle według przepisów lekarza.

a) solankowe. W kąpielach solankowych należy poruszać się i rozcierać cierpiące miejsca ciała. W razie senności natychmiast kąpiel opuścić.

b) kwaso-węglowe. W kąpielach kwaso-węglowych należy trzymać głowę podniesioną ku górze, zachowywać spokój, a tylko od czasu do czasu, spędzać rękami pęcherzyki gazu z powierzchni ciała. W czasie brania tych kąpieli należy przykrywać wannę prześcieradłem, by zapobiec wdychaniu gazu przez usta i nos, co może wywołać, zwłaszcza u ludzi wrażliwych, zawroty głowy.

c) borowinowe. W kąpielach borowinowych należy celem uniknięcia niepożądanych skutków przegrzania wewnętrznego nałożyć zimny kompres na głowę. W kąpielach tych należy również lekko poruszać się.

Odpoczynek pokąpielowy. Po każdej kąpieli należy bezwzględnie odpocząć od pół do dwuch godzin i to wygodnie, o ile możności w bieliźnie, na łóżku lub sofie. W czasie obpoczynku, o ile się nie śpi, należy zachowywać zupełny spokój, zwłaszcza zaś nie wolno jeść.

Przerwa w kąpielach. Ciągłość pobierania kąpieli powinno się przerywać wedle wskazówek lekarza. O ile kuracjusz w czasie kuracji odczuwa szczególniejsze przemęczenie, podwyższenie temperatury, traci sen, odczuwa ból lub zawroty głowy, to powinien natychmiast udać się do swego lekarza celem zbadania

Kąpiele powietrzno-słoneczne. Kąpiele słoneczne należy stosować według przepisów lekarza. Naogół głowa w czasie kąpieli słonecznych powinna być okrytą. Rozpoczynać należy kąpiele słoneczne kąpielami powietrznymi w cieniu, i zwolna dopiero przechodzić na miejsce pełne słońca. Kąpiele słoneczne powinny trwać początkowo po parę minut, poczem kąpiący się powinien powracać w miejsca zacienione. Opalenie skóry należy przeprowadzać bardzo ostrożnie, gwałtowne bowiem opalanie się może spowodować ciężką chorobę z powodu oparzenia skóry.

Unikać należy parokrotnego to kąpania się w wodzie, to wystawiania się na żar promieni słonecznych, należy natomiast po kąpieli słonecznej wziąć odpowiednio zimny natrysk.

Kąpiele rzeczne. Kąpiele rzeczne nie powinny trwać zadługo przerywać je zaś należy bezwarunkowo z chwilą, kiedy kąpiący się zaczyna odczuwać najmniejszy nawet chłód. W morzu kąpać się należy z wielką ostrożnością już choćby z tego względu, iż nie każdy organizm znosi kąpiele morskie. Ostrożność szczególniejsza jest wskazaną, zwłaszcza u osób słabowitych i dzieci. Przed kąpielą, a po rozebraniu się użyć należy kąpieli powietrznej. Podczas kąpania się w morzu wystrzegać się dalekiego wypływania w głąb morza. Fale przyboju należy chwytać plecami, nigdy piersią ze względu na oddychanie i serce. Po kąpieli osuszyć się i przez kilka bodaj minut używać kąpieli powietrznej. Słuchać bezwarunkowo sygnałów strażników morskich. Tak w kąpielach rzecznych, jak i morskich unikać należy parokrotnych, długotrwałych kolejnych kąpieli i osuszania na słońcu.

Specjalne zabiegi lecznicze. Szczegóły korzystania ze specjalnych urządzeń wodoleczniczych, fizyko- i elektro-terapeutycznych ustalać musi wobec każdego kuracjusza z osobna jego lekarz, a pilnować ich przestrzegania powinien kierownik danego działu leczniczego wespół z samym kuracjuszem.

Raz jeszcze w końcu zapamiętać należy, iż przed rozpoczęciem i przynajmniej w połowie kuracji należy bezwzględnie poddać się badaniu lekarskiemu i ściśle do wskzaań lekarza następnie się stosować.

TECHNICZNY I ORGANIZACYJNY ROZWÓJ UZDROWISK POLSKICH W OSTATNICH LATACH.

Dane opracowane przez Związek Uzdrowisk Polskich.

Mimo bardzo ciężkich warunków gospodarczych uzdrowiska polskie nie ustają w energicznych i celowych pracach nad swym rozwojem.

Uzdrowiska dążą do należytego technicznego i organizacyjnego usprawnienia, do osiągnięcia możliwie wysokiego poziomu sanitarnego, oraz do możliwie najpełniejszego dostosowania się do kulturalnych wymagań kuracjuszów. Oczywiście, mozolne i długotrwałe te prace wymagają bardzo znacznych nakładów pieniężnych, a wyniki ich ujawniają się bardzo powoli. Publiczność nie widzi niejednokrotnie spokojnych tych prac, sarka też nieraz na rzekomą bezczynność Zarządów uzdrowiskowych w kierunku podniesienia ich poziomu.

Celem wskazania społeczeństwu naszemu postępu w uzdrowiskach polskich podajemy szereg następujących szczegółów, zaczerpniętych z życia uzdrowisk polskich w ostatnich latach.

W Busku Kieleckim wybudowano nowy zbiornik na wody mineralne o pojemności około dwuch miljonów litrów i 2 nowe baseny na błoto mineralne. W dziale hydropatycznym powiększono ilość aparatów, również i w dziale elektroterapeutycznym. Urządzono pracownię analityczną dla lekarzy zdrojowych. W salach i kabinach kąpielowych założono nowe dębowe boazerje ścienne i posadzki terra-

kotowe. Urządzono plażę dla kąpieli słonecznych i powietrznych. Przystąpiono do skomasowania gruntów i uregulowania granic uzdrowiska, podjęto prace wstępne nad budową dużej elektrowni. W projekcie budowa Domu zdrojowego o 200 — 300 pokojach.

W Bystrej na Śląsku uporządkowano drogii urządzono Sanatorjum Związku Kas Chorych.

W Ciechocinku wykończono budowę wodociągu, dobudowano nowy pawilon łazienek borowinowych, przeprowadzono rurociągiem do Parku głównegoradioczynną solankę ze Starego Ciechocinka, rozpoczęto głębokie wiercenia celem dotarcia do gorących źródeł solankowych, zakupiono podgrzewacz dla działu hydropatycznego, przeprowadzono remont rzeźni i wyszlamowanie sadzawki w Parku głównym. Plany rzeczoznawców co do osuszenia i kanalizacji całego terenu uzdrowiskowego zostały zatwierdzone tak, iż w najbliższym czasie będą podjęte wstępne prace niwelacyjne z osuszeniem i kanalizacją połączone. Zawarto umowę z magistratem m. Torunia i Okręgową elektrownią w Gródku na Pomorzu co do zaopatrzenia Ciechocinka w prąd elektryczny. Drogi prowadzące do uzdrowiska usprawniono dla ruchu automobilowego. Na stacji kolejowej uruchomiono sprawnie działające biuro informacyjne.

Czarniecka Góra w woj. Kieleckiem zaprowadziła oświetlenie elektryczne, odnowiła gruntownie cały zakład kąpielowy i wille zakladowe, urządziła dużą radjową stację odbiorczą, przygotowała otwarcie zakładu elektro-terapeutycznego.

W Druskienikach ukończono budowę nowej, doskonale urządzonej kąpieli słoneczno - powietrznej. Starannie i celowo odnowiono łazienki, usprawniono znakomite kaskadowe kąpiele na Rotniczance, urządzono nowy hotel-pensjonat „Park", zreorganizowano pensjonaty zakładowe, rozszerzono i usprawniono elektrownię.

Gdynia rozbudowuje się coraz intensywniej także jako kąpielisko morskie. Ulepszono oświetlenie, przedłużono promenadę nad plażą, uruchomiono nowe, dobrze zbudowane kino. Urządzono wspaniałą aleję

łączącą Magistrat z morzem i promenadą nadbrzeżną. Rozpoczęto prace około splantowania terenu nadmorskiego celem urządzenia na nim boisk, placów tennisowych, kwietników i t. p.

W Helu ukończono budowę łazienek nad Wielkiem morzem, zbudowano również nad morzem restaurację, wybudowano szereg domów z wielkiemi oszklonemi werendami.

Hrebenów odnowiono całkowicie po wojnie, uporządkowano drogi.

W Inowrocławiu praca nad możliwie najlepszem urządzeniem zakładu „Pod Piastem" nie ustaje. Urządzono kąpiele słoneczne, wykończono budowę miejskich kąpieli borowinowych. Rozszerzono park solankowy, założono 4 nowe place tennisowe. Założono komunikację autobusową.

W Istebnie na Śląsku uruchomiono dwie nowe wille o 60 pokojach, przystąpiono do zbadania tamtejszych kwaso-węglowych, jodowo-bromowych i siarczanych źródeł mineralnych.

W Iwoniczu przeprowadzono gruntowny remont kanalizacji, will zakładowych i uporządkowanie dróg. Wybudowano dwie nowe łazienki, urządzono nowe kąpiele słoneczne z tuszami, udostępniono nowe źródło żelaziste „Józef" ujęte w budyneczek w stylu greckim. Zbudowano nowe place tennisowe, przystąpiono do budowy ogromnego 100-u pokojowego hotelu zarządowego „Excelsior". Uruchomiono sezon zimowy.

Jaremcze uporządkowało drogi, przystępuje do wybudowania nowego odpowiedniego zakładu kąpielowego, urządziło kąpiele słoneczne, otwiera na sezon nadchodzący stałą aptekę, przygotowało staranny plan inwestycyj sanitarnych i gospodarczych, Uzyskało nowe międzymiastowe połączenia telefoniczne. Zaprowadzono elektryczne oświetlenie.

W Jaszczurówce obok Zakopanego uporządkowano jedyną w Polsce termę naturalną, zbudowano nowy pensjonat. Uruchomiono sezon zimowy.

W Jastrzębiu-Zdroju zreorganizowano całość uzdrowiska, zaprowadzono oświetlenie elektryczne, wybrukowano szereg dróg, wyposażono zakład elektroterapeu-

tyczny w szereg nowoczesnych urządzeń. Zorganizowano Sanatorjum wojskowe, Lecznicę Spółki Brackiej oraz specjalny zakład leczniczy dla dzieci.

W Jastarni wybudowano własną plażę.

W Jastrzębiej Górze nad Wielkiem morzem wybudowano kilkanaście nowych will, lasek zamieniono na park. Uprzystępniono zejście z góry do morza. Przystąpiono do uporządkowania szosy z Tupadeł.

W Jaworzu na Śląsku uporządkowano drogi, wybudowano szereg nowych will.

Kosów (woj Stanisławowskie) zyskał parę nowych will-pensjonatów przystosowanych i do sezonu zimowego, który w roku 1926 został uruchomiony. Przystąpiono do generalnego uporządkowania dróg.

W Krościenku nad Dunajcem zaprowadzono oświetlenie gazolinowe, uporządkowano park oraz źródła pijalnej wody mineralnej, urządzono nowe korty tennisowe i wybudowano 3 nowe wille prywatne.

Kuty uporządkowały drogi i mieszkania letniskowe, myślą o elektrowni.

Rozbudowa *Krynicy Zdroju* postępuje ściśle według zakreślonych planów. Uregulowano więc rzeczkę Kryniczankę i urządzono jej bulwarki nadbrzeżne, uporządkowano i przesunięto po za centrum zdrojowiska drogi jezdne. Rozbudowano sieć wodociągową, wykonano sieć kanalinacyjną, przebudowano kotłownię w łazienkach oraz laboratorjum do kąpieli borowinowych. Dobudowano do dawnego Domu zdrojowego dwa skrzydła z pokojami i kabinami do kąpieli mineralnych i zabiegów leczniczych, i zaprowadzono w niem centralne ogrzewanie. Wybudowano monumentalny gmach łazienek mineralnych o 112-u pokojach mieszkalnych i 112-u kabinach. Wywiercono 4 nowe źródła wody mineralnej, bogatej w kwas węglowy. Przerobiono plantacyjne skwery zdrojowe, założono własną cieplarnię i wzorowy ogród hodowlany. Rozbudowano i usprawniono elektrownię, urządzono szpital izolacyjny, wybudowano stylową muszlę dla orkiestry, przebudowano znaczną przestrzeń chodników i jezdni oraz zasklepiono rowy i strumyki. przystąpiono do budowy hali targowej i do wzmocnienia stanu bezpieczeństwa

przeciwpożarowego. Przystąpiono do budowy nowego gmachu pocztowego i drugiej hali targowej, uruchomiono połączenia autobusowe Krynica-Stróże.

Krzeszowice pod Krakowem urządziły nowy zbiornik na wodę mineralną, zorganizowały oddział kąpieli kwaso- węglowych oraz elektroterapeutycznych. Odnowiono domy mieszkalne zakładowe i lazaret, uruchomiono oświetlenie elektryczne, założono kort tennisowy.

W Lubieniu Wielkiem urządzono kryty deptak nad źródłem. Przeprowadzono instalację, umożliwiającą uruchomienie emanatorjum radowego, zaprowadzono oddział kąpieli elektrycznych, inhalatorja i zakład zanderowski. Odbudowano 4 domy mieszkalne, zaprowadzono oświetlenie elektryczne oraz urządzono znakomity wodociąg doprowadzający źródlaną wodę do środka uzdrowiska.

Morszyn odbudował, oczyścił i pogłębił swe zdroje, uposażył zakład w nowoczesne urządzenia techniczne, uruchomił kąpiele mineralne, borowinowe, kwaso-węglowe, kąpiele z gorącego powietrza oraz zakład wodoleczniczy. Odnowiono murowany budynek kąpielowy o 18 wannach. Wille zakładowe i łazienki skanalizowano. Rozszerzono i odnowiono zakład czerpania wód mineralnych, oraz wymrażalnię wytwarzającą sól gorzką i sole kąpielowe.

Miłowody zorganizowały sezon zimowy.

Muszyna zyskała możność korzystania w celach spacerowych z prześlicznych lasów rządowych, uporządkowała drogi, wybudowała szereg will.

Nałęczów: odnowiono gruntownie i zreorganizowano całość Zakładu. Urządzono oddział elektro i hydropatyczny, ujęto źródła wody żelazistej. Urządzono korty tennisowe, sport łódkowy. Przystąpiono do połączenia Zakładu własną kolejką autobusową ze stacją kolejową. Zorganizowano ulgowe sezony: jesienny, zimowy, wiosenny oraz ulgowe sezony letnie.

Niemirów przeprowadził gruntowny remont wszystkich budynków zakładowych i łazienek, wybudował i uruchomił elektrownię. Urządził kąpiele słoneczne i powietrzne, wybudował cieplarnię zakładową, założył 3 korty tennisowe. Zyskał szereg nowych will. Obec-

nie zdrojowisko otrzymuje własną centralę telefoniczną miejscową i międzymiastową oraz organizuje połączenie autobusowe ze stacją kolejową w Rawie Ruskiej.

W Obornikach uruchomiono wielkie Sanatorjum Poznańskiej Ubezpieczalni Krajowej obliczone na 200 pacjentów

Ojców przystępuje do ukończenia budowy szosy Kraków-Ojców, do budowy sieci kanalizacyjnej, zelektryfikowania i urządzenia specjalnego „osiedla", które ma być wzorową stacją klimatyczną.

W Orłowie na wybrzeżu morskiem uporządkowano plażę, ulepszono drogi, założono kawiarnię. Przystąpiono do budowy czynnych w zimie kąpieli morskich, wybudowano szereg nowych will.

Otwock zyskał miejski park kuracyjny wyposażony w kąpiele słoneczne, 4 place tennisowe, boisko dla piłki nożnej, cieplarnię i szkółkę drzewek. W najbliższym czasie rozpoczętą zostanie budowa Domu uzdrowiskowego połączonego z leczniczym zakładem kąpielowym, pijalnią wód mineralnych, inhalarotjum, elektro i hydro-terapją. Rozbudowano elektrownię miejską umożliwiającą całodzienne używanie prądu, zniwelowano i uporządkowano szereg placów i ulic. Prywatny ruch budowlany bardzo silny.

W Pucku uporządkowano kąpiele morskie i kąpiele słoneczne, wybudowano nowe schronisko Towarzystwa Krajoznawczego obliczone na 80 osób.

W Rabce rozszerzono wydatnie elektrownię, uregulowano rzeczką Słonkę, przebudowano źródło „Marja", dowiercono się pięciu nowych źródeł mineralnych. Urządzono zakład sterelizacji bielizny kąpielowej i zakładowej, w łazienkach wstawiono nowe wanny porcelanowe i emaljowane. Uruchomiono nowe inhalatorjum złożone ze wspólnej wziewalni i 9 kabinek; uruchomiono hotel zakładowy, rozpoczęto budowę klubu towarzyskiego. Uruchomiono sanatorjum dla dzieci śląskich, zbudowano nowy bazar. Uruchomiono sezon zimowy.

W Rymanowie odbudowano całkowicie zakład kąpielowy o przeszło 100-u kabinach oraz wille zakłado-

we i sam zakład. Urządzono kąpiele słoneczno-powietrzne, zorganizowano kamieniołomy, dostarczające pierwszorzędnego materjału budowlanego. Rozpoczęto budowę willi zarządowej obliczonej na potrzeby sezonu zimowego. W najbliższym czasie Rymanów-Zdrój otrzyma oświetleniową i ruchową siłę elektryczną.

W Solcu zbudowano nowe łazienki żelazo-betonowe, zaprowadzono nowe urządzenia do czerpania wody mineralnej, ujęto w sposób bardzo ekonomiczny źródło. Przebudowano i skanalizowano hotel zakładowy z restauracją, czytelnią i salą balową. Zainstalowano w całym zakładzie oświetlenie elektryczne, uruchomiono regularną komunikację autobusową z Kielcami. W budowie nowe łazienki i czerpalnia wód.

Swoszowice wybudowały nowe łazienki z wannami terrazowymi i basenem o powierzchni 40 metr.kwadr., na górnych zaś piętrach urządzono szereg pokoi mieszkalnych. Budynek skanalizowano. Wybudowano kotłownię i urządzono ogrzewanie zbiornika wody parą. Wybudowano dwie wille oraz specjalną restaurację zakładową.

W Szczawnicy przeprowadzono oświetlenie elektryczne, wybudowano kilkaset metrów nowych chodników odrestaurowano wszystkie źródła i pijalnie wód. Przebudowano i rozszerzono oraz odnowiono 9 will, nowych wybudowano 6. Parki i chodniki spacerowe zaopatrzono w wystarczającą ilość ławek i spluwaczek. Rozbudowano inhalatorjum, zorganizowano pracownię chemiczną bakterjologiczną oraz zakład rentgenowski. Przygotowano plany budowy łazienek kwaso-węglowych nad zdrojem „Szymona“. Zorganizowano biuro informacyjne i wybudowano obszerny garaż samochodowy. Urządzono Sanatorjum Dywizji Strzelców Podhalańskich i przystąpiono do badania właściwości wód siarczanych. Zorganizowano ruch autobusów pocztowych na szlaku Stary Sącz—Szczawnica.

Tatarów nad Prutem uporządkował swe drogi, wybudował szereg nowych will, wprowadził oświetlenie acetylenowe.

W Truskawcu wymieniono dawne wanny na porcelanowe, poddano przygotowanie kąpieli stałemu nadzo-

rowi lekarskiemu; wybudowano nową, racjonalnie urządzoną halę targową i piekarnię mechaniczną. Rozszerzono źródło „Józia“, wokół „Naftusi“ wybudowano deptak i zaprowadzono przyrządy do ogrzewania tego źródła. Zorganizowano prywatny zakład elektro i fizyko-terapeutyczny. Uporządkowano drogi i park zakładowy, a całe uzdrowisko obsadzono kwietnikami. Zbudowano około 20 will, przystosowanych już częściowo do sezonu zimowego. Uzdrowisko prowadzi racjonalną walkę z kurzem ulicznym.

Ustroń odnowił swój zakład kąpielowy, zaprowadził oddział elektro-terapeutyczny. W roku bież. otrzymuje bezpośrednią linję kolejową do Wisły.

Wisła zyskała parę nowych will. W roku bież. otrzyma bezpośrednią linję kolejową, wybudowaną przez Sejm Śląski.

W Worochcie wybudowano kilkanaście nowych will, uporządkowano drogi, zyskano pięknie zabudowaną kolejową kolonję letnią.

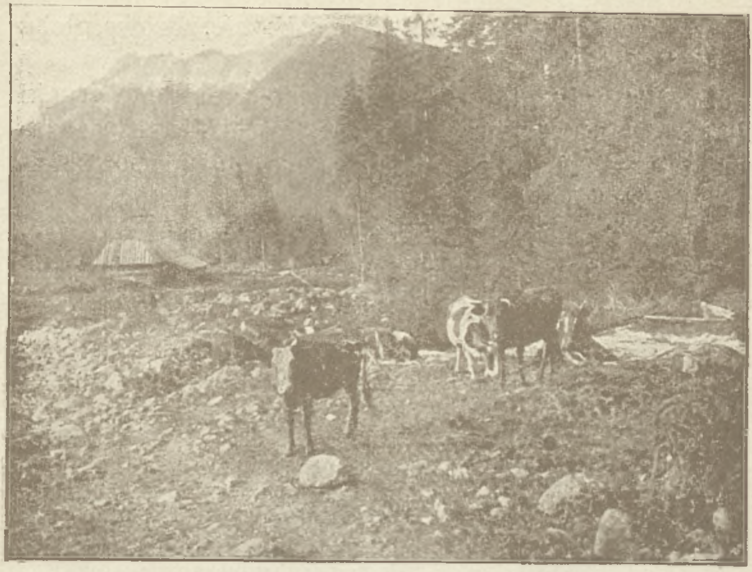
W Wysowej ujęto cztery źródła mineralnej wody do picia, oraz dwa źródła kąpielowe kwaso-węglowe. Nad źródłami wybudowano kryty pawilon. Wybudowano kryty rurociąg kamienny, przeprowadzony do przyszłej automatycznej rozlewni i napełnialni flaszek, pod której budowę już przygotowano plac. Na dopływie Ropy wykończono nowy most.

W Zakopanem zbudowano doskonale urządzone łazienki, nową dużą własną elektrownię oraz przystąpiono do robót kanalizacyjnych. Założono piękny park klimatyczny. Uporządkowano drogi i chodniki betonowe Uruchomioną pierwszą w Polsce stację rozpoznawczą gruźlicy u dzieci, zorganizowano Miejski Urząd Zdrowia, wyposażony w najnowsze przyrządy i urządzenia do badania środków spożywczych. Prywatnych will i domów przybyło około 200 w tem, wielkie, znakomicie zbudowane i urządzone Sanatorjum Związku Nauczycieli Szkół Powszechnych, nowoczesny hotel „Bristol“. Poczyniono przygotowania do założenia Domu kuracyjnego. Uporządkowano i rozszerzono sieć dróg i chodników betonowych. Przystąpiono do racjonalnego usuwania kurzu i błota.

Zaleszczyki zbudowały nad Dniestrem łazienkę oraz zasadziły piękną aleję. [Zbudowano elektrownię miejską, uporządkowano wodociąg i przygotowano plan kanalizacji.

W Żegiestowie Zdroju odnowiono całkowicie łazienki i pijalnię wód i ujęto nowe źródło wody mineralnej żelazistej i nasyconej kwasem węglowym. Deptak rozszerzono, zasypano dalsze części jaru. W całem zdrojowisku przeprowadzono instalację elektryczną. Zakład fizyko i elektro-terapeutyczny uposażono w szereg nowych aparatów.

BALNEOGRAFJA



Hala Olczyska.

BIAŁY DUNAJEC.

Letnisko — stacja klimatyczna.

Położenie i okolica.— Wieś w powiecie nowotarskim województwie krakowskiem nad Białym Dunajcem. Stacja kolejowa Nowy Targ — Zakopane. (4 klm. od Poronina, 11 klm. od Zakopanego). Okolica malownicza górzysta. Mieszkania u górali. Lekarze i apteka w Poroninie. Frekwencja około 500 osób rocznie.

BOLECHÓW.

Letnisko — źródła solankowe.

Położenie i okolica. Miasto liczące około 8.000 mieszkańców w powiecie doliniańskim, województwie stanisławowskiem. Stacja kolejowa na linji Lwów—Stryj—Stanisławów i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Miejscowość podgórska położona malowniczo u podnóża Karpat, na poziomie 359 m. n. p. m. u ujścia rzeki Sukieli do rzeki Świcy. Naokoło rozciągają się lasy liściaste i szpilkowe.

Klimat. Powietrze podgórskie, czyste, zdrowe, gleba przepuszczalna.

Środki lecznicze. Bolechów, mając dobre warunki klimatyczne i malownicze położenie, jest licznie uczęszczanem letniskiem przez rekonwalescentów i potrzebujących odpoczynku.

Lekarze. Ordynują stale Dr. Blumenthal, Dr. Strassman - Altmanowa i Dr. Bilecki, w miejscu też 2 zakłady lekarsko-dentystyczne oraz apteka i droguerja.



Z okolic Bolechowa. — Skały w Bubniszczu.

Mieszkania. 2 hotele, kilka restauracji i jadłodajni. Pozatem mieszkania wynajmują w mieście miejscowi mieszkańcy.

Sezon. Trwa od wczesnej wiosny do późnej jesieni

Ceny utrzymania. Całkowite utrzymanie wynosi około 120 złotych od osoby miesięcznie.

Frekwencja. Około 200 osób rocznie.

Rozrywki. W dużym miejskim parku urządzane są często festyny i zabawy; dwie bibljoteki, przedsta-

wienia amatorskie i t. p. Godne zwiedzania są saliny państwowe, gdzie można kąpać się w solance. W okolicy Bolechowa leży wieś Hoszów z cerkwią Bazyljanów i cudownym obrazem, słynne ruskie miejsce odpustowe. Z Bolechowa prowadzi doliną Sukieli kolejka leśna, która codziennie dojeżdża do Polanicy, leżącej na granicy czechosłowackiej. Kolejką tą dojeżdża się również do słynnych skał „Doboszowskich" w Bubniszczu i Rozhurczu oraz do malowniczych okolic zachodnich Gorgan.

W odległości 13 klm. od Bolechowa leży Morszyn jedno z najznakomitszych zdrojowisk w Polsce. Łatwa i częsta komunikacja kolejowa ułatwia letnikom przebywającym w Bolechowie leczenie kąpielami morszyńskiemi solankowemi.

Informacja. Wrzelkich informacji bliższych udziela Magistrat m. Bolechowa.

Komunikacja. Na linji Lwów—Stryj—Stanisławów przebiega dziennie kilka pociągów mających wygodne połączenia. Stacja kolejowa w mieście.

BRZUCHOWICE.

Letnisko i stacja klimatyczna leśna.

Położenie i okolica. Wieś w powiecie i województwie lwowskiem (9 klm. od Lwowa), Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu.

Brzuchowice leżą wśród rozległych lasów liściastych i szpilkowych, wzniesienie 308 m. n. p. m. Okolica pagórkowata, malownicza.

Klimat. Gleba przepuszczalna, powietrze suche i czyste; lasy zasłaniają od wiatrów i przeciągów.

Brzuchowice są ulubionem letniskiem i miejscem odpoczynkowem lwowian. Przyjeżdżają tu też liczni rekonwalescenci i potrzebujący odpoczynku nawet z dalszych okolic. W niedziele i święta kursują ze Lwowa specjalne pociągi wycieczkowe. W projekcie budowa zakładu naukowego prowadzonego jako sanatorjum.

Lekarze. Pomoc lekarska i apteka w miejscu oraz pobliskim Lwowie.

Mieszkania. W miejscu są liczne wille i dworki wynajmujące mieszkania. Są też pensjonaty, restauracja, mleczarnie i gospody.

Sezon. Od maja do października.

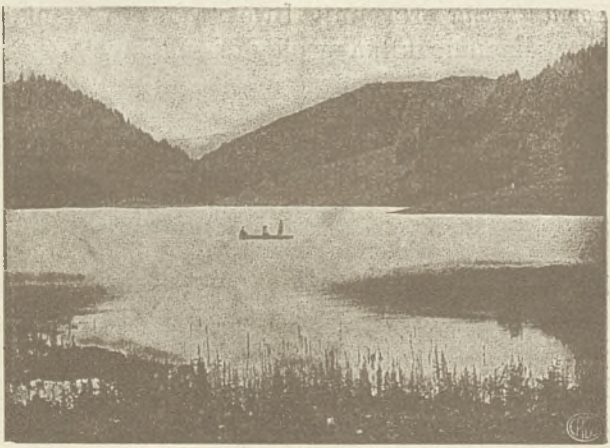
Ceny. Całodzienne utrzymanie wraz z mieszkaniem od 8 do 10 złotych od osoby.

Frekwencja. Około 1000 osób w sezonie, pozatem parę tysięcy wycieczkowiczów.

Rozrywki. Czytelnia, zabawy, festyny, wycieczki i spacery po okolicznych lasach.

Informacje. Wszelkich bliższych informacji udziela zarząd gminy.

Komunikacja. Brzuchowice leżą na linji kolejowej Lwów—Bełżec—Lublin—Warszawa, na której kursują wygodne i częste pociągi. Stacja kolejowa w centrum miejscowości.



Z okolic Burkutu. — Jezioro Szybeny.

BURKUT.

Zdrojowisko państwowe (nieczynne). Zdroje szczawy żelazisto wapniowej i stacja klimatyczna.

Położenie i okolica. Mały zakład kąpielowy w powiecie kosowskim, województwie stanisławowskiem. Najbliższa stacja kolejowa Worochta lub Zabłotów.

Okolica bardzo malownicza nad Czeremoszem, na poziomie około 1000 m. n. p. m., wśród ogromnych

lasów szpilkowych u stóp Czarnohory. Jest to najdalej na południe wysunięty zakład w Polsce, w klinie, u źródeł Czarnego i Białego Czeremoszu.

Zakład przed wojną światową składał się z budynku kąpielowego o kilku kabinach i 3 will. Z powodu trudnego dojazdu około 64 klm. od najbliższej stacji kolejowej (Worochta), zakład rozwijał się bardzo powoli (frekwencja około 150 osób), jakkolwiek posiada pierwszorzędne źródła, położenie i klimat. Obecnie zakład stoi pustkami, zniszczony wskutek działań wojennych. Woda mineralna jest wysyłana przez prywatnych przedsiębiorców w butelkach jako woda stołowa. Są podobno zamiary wybudowania do Burkutu kolejki wąskotorowej do eksploatacji leśnej. Z chwilą ułatwienia dojazdu — Burkut napewno szybko się odbuduje i rozwinie jako uzdrowisko.

BUKOWINA.

Letnisko i stacja klimatyczna górska.

Położenie i okolica. Wieś góralska w powiecie nowotarskim, województwie krakowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny Poronin, na linji kolejowej Kraków — Zakopane. Wioska leży na grzbiecie Porońca 957 m. n. p. m. w odległości 7 kl. od Roztoki i 5 klm. od szosy z Zakopanego do Morskiego Oka. Okolica górska z przepięknym widokiem na wysokie Tatry.

Klimat. Podalpejski, suchy, zwiększone natężenie promieni słonecznych.

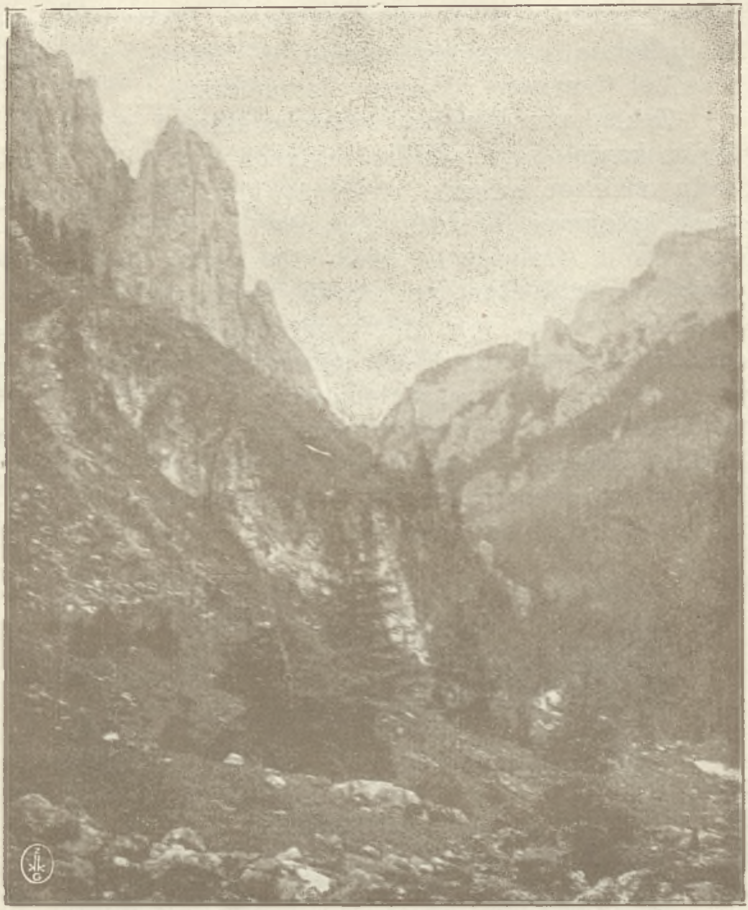
Bukowina jest letniskiem odpoczynkowem, jak również nadaje się na stację klimatyczną dla leczenia chorób płucnych, w skłonnościach do gruźlicy, oraz innych chorób przewodów oddechowych.

Mieszkania. W willi „Primula“ z pensjonatem i u miejscowych górali.

Frekwencja. W roku 1926 było 1200 osób.

Rozrywki. Piękne spacery. Wycieczki w Tatry.

Komunikacja. Na linji Kraków — Poronin — Za-



Dolina Kościeliska.

kopane kursują pociągi pośpieszne i osobowe. Z Poronina 8 klm. końmi.

O kilka klm. od Bukowiny znajduje się wieś Jurgów z małą frekwencją letników.

BUSKO.

Zdrojowisko państwowe. Zdroje siarczano - solankowe.

Położenie i okolica. Zdrojowisko Busko leży w powiecie stopnickim, województwie kieleckiem. Stacja kolejowa Kielce lub Szczucin. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Źródła mineralne Buska znane były już w 12-em stuleciu. Rozwój miejscowości, jako zdrojowiska, datuje się od roku 1836, w którym wybudowano stylowy gmach łazienek do dziś istniejący. Zakład zdrojowy zajmuje obszerną dolinę, otoczoną wzgórzami, na których od strony północnej położone jest miasto Busko, liczące około 5.000 mieszkańców, od strony zaś południowej na górze znajduje się Kolonja lecznicza dziecięca im. rektora D-ra Józefa Brudzińskiego.

Wysokość nad poziomem morza 183 m.

Klimat. Umiarkowany klimat Buska posiada następujące średnie ciepłoty: maj + 14°C, czerwiec + 19°C, lipiec +18°C, sierpień +17°C i wrzesień +15°C. Najwyższa ciepłota dnia dochodzi w lipcu i sierpniu 34°C w cieniu. Mało opadów atmosferycznych, przyczem niema nagłych przejść z jednej ciepłoty do drugiej. Ciepłota dnia w cieniu mało się różni od ciepłoty nocy, co stanowi główną zaletę miejscowego klimatu.

Środki lecznicze. Busko posiada 9 źródeł mineralnych artezyjskich, których zasadniczymi składnikami są: siarkowodór, sól kuchenna i bezwodnik kwasu węglowego. Po za głównymi składnikami zawierają wody buskie: sól gorzką, sól glauberską, jodek magnezu i żelazo. Główne źródło „Rotunda" jest ujęte w murowany zbiornik o wewnętrznej średnicy 5 mtr. i głębokości 18 mtr. Źródło Nr. 2 jest ujęte w murowany zbiornik o wewnętrznej średnicy 6,5 mtr. i głębokości 8 mtr. Pozostałe siedem źródeł jak również poprzednie są ujęte w rury wiertnicze emaljowane obustronnie. Wody ze źródła Nr. 1 (Michalskiego) używa się do picia. Sześć źródeł jest połączonych emaljowanymi rurociągami z centralnym zbiornikiem, znajdującym się pod wieżą ciśnień, skąd pompy parowe, systemu „Wortingtona" tłoczą wodę mineralną na wieżę ciśnień. Z wieży ciśnień woda mineralna doprowadzona jest emaljowanymi rurociągami bezpośrednio do wanien, a jednocześnie do tych samych wanien jest doprowadzona para za pomocą rurociągu parowego, połączonego z kotłownią zakładową. Woda mineralna w źródłach posiada temperaturę + 12°C, a wobec zawartości wol-

nego siarkowodoru nie może być ogrzewaną w otwartym naczyniu (w danym wypadku w wannie), ponieważ w czasie ogrzewania siarkowodór ulatnia się. W celu uniknięcia utraty siarkowodoru przy ogrzewaniu, każda wanna jest zaopatrzoną w specjalny kran mięszacz systemu „Körtinga“, kran ten przy każdej wannie jest połączony z jednej strony z emaljowanym rurociągiem, doprowadzającym wodę mineralną, z drugiej zaś strony z rurociągiem doprowadzającym parę z kotłowni; tak woda jak i para dostają się do kranu pod ciśnieniem dwuch atmosfer. Przy odpowiedniem ustawieniu kranu otrzymujemy odrazu odpowiednią temperaturę (wskazaną przez lekarza w karcie porady). Ten bardzo drogi przy eksploatacji system ogrzewania wody mineralnej, daje jednakże najlepsze rezultaty i wyróżnia Busko wśród innych zdrojowisk siarczanych, lub siarczano-słonych. Szlam do kąpieli błotnych zwozi się w miesiącach zimowych ze spacjalnie urządzonych stawów do szop mułowych, przez które przepływa bezustannie odpływająca ze źródeł woda mineralna. Wskutek tego szlam mineralizuje się. W czasie ruchu kąpieli, szlam podwozi się ze szop mułowych do tak zwanego laboratorjum mułowego, gdzie mineralizuje się go drugi raz, t. j. zalewa się go wodą mineralną i gotuje za pomocą pary. Przygotowany w ten sposób szlam przechodząc przez rafę, magazynuje się w specjalnych zbiornikach, skąd dostarcza się go bezpośrednio do wanien.

Urządzenia lecznicze. Główny stylowy budynek łazienek siarczanych składa się z dużego pełnego światła holu, od którego rozchodzą się korytarze do łazienek i stylowej sali, służącej wieczorami do koncertów i zabaw tanecznych. Poza filarami tej sali znajdują się wejścia do łazienek.. Budynek ten posiada ogółem 77 kabin dla dorosłych i 7 wanien dla dzieci pierwszej klasy. Wszystkie wanny w klasie I-ej są fajansowe.

Za głównym budynkiem znajdują się niewielkie łazienki II-ej i III-ej klasy. Łazienki II-ej klasy składają się z dwóch niewielkich sal z drewnianemi przegródkami, w których znajdują się wanny. Jedna z sal posiada sześć wanien, przeznaczonych dla mężczyzn; druga sześć wanien, przeznaczonych dla kobiet.



Busko. — Łazienki.

Łazienki III-ej klasy składają się z takich samych dwóch sal bez przegródek, z których jedna sala posiada 8 wanien, przeznaczonych dla mężczyzn, druga zaś 6 wanien, przeznaczonych dla kobiet. Wszystkie wanny w klasie II i III są żelazne emaljowane.

Za łazienkami II i III klasy znajduje się pawilon łazienek błotnych (mułowych). Posiada on dwa korytarze, jeden przeznaczony dla mężczyzn drugi zaś dla kobiet; każdy korytarz posiada po pięć kabin do kąpieli błotnych i po dwie kabiny do okładów i kąpieli błotnych częściowych. Każda kabina do kąpieli błotnych posiada po dwie wanny i dwie poczekalnie. Jedna wanna służy do kąpieli błotnej, druga zaś z wodą ciepłą zwyczajną do obmycia się po kąpieli błotnej. Wanny do kąpieli błotnych są kamionkowe i nieruchome, wobec czego kąpiel przyrządza się na miejscu w łazience w obecności kuracjusza. Dwie poczekalnie ułatwiają szybkość wydawania kąpieli, kiedy bowiem jeden kuracjusz kąpie się, drugi odpoczywa po kąpieli.

Obok łazienek błotnych znajdujesię osobny pawilon zakładu przyrodo-leczniczego, mieszczący oddział do natrysków i półkąpieli, 8 oddzielnych kabin z emaljowanemi wannami do kąpieli mineralnych, sztucznych i higjenicznych, gabinet do elektroterapji, naświetlań

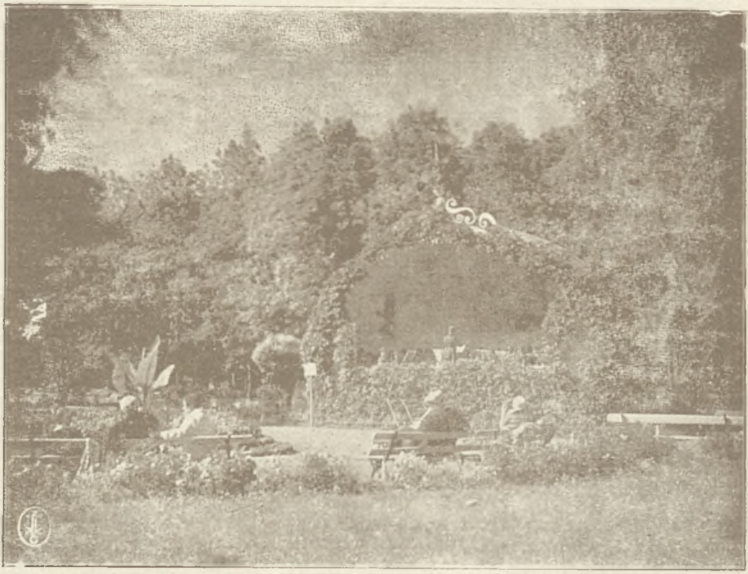
oraz salę gimnastyczną z aparatami Zandera i metodą Frenkla.

W parku zakładowym znajdują się dwa place przeznaczone do kąpieli słonecznych. Każdy z placów jest szczelnie ogrodzony, posiada kabinki do rozbierania, oraz prysznic ze słodką wodą i odpowiednią liczbę leżaków.

Na wzmiankę zasługuje położony niedaleko zakładu szpital św. Mikołaja. Jest to faktycznie pensjonat dla niezamożnych chorych, którzy po odpowiednim wylegitymowaniu się przed Zarządem szpitala są tu umieszczani za niewielką opłatą. Szpital obejmuje trzy pawilony w których mieści się 105 łóżek i prowadzony jest pod kierunkiem lekarza, z odpowiednim personelem pomocniczym, t. j. felczerem, sanitarjuszkami i odpowiednią obsługą. Kuracjusze zamieszkali w szpitalu, nie są krępowani ścisłymi przepisami szpitalnymi muszą się jednak podporządkowywać pewnemu regulaminowi, określającemu chwilę przyjęć, oględzin lekarskich, posiłków, wstawania i odpoczynku.

Na górze niedaleko zakładu zdrojowego zajmuje obszerne tereny wzorowo prowadzona Kolonja lecznicza dziecięca imienia rektora Dr. Józefa Brudzińskiego. Powstanie kolonji należy zawdzięczyć Dr. Szymonowi Starkiewiczowi, który kierowany szlachetnemi pobudkami, nie szczędząc trudu i energji, założył tę kolonję w 1918 r. dla leczenia dzieci skrofulicznych. Budowa głównego murowanego zimowego pawilonu kolonji, obliczonego na 150 dzieci, została w roku ubiegłym ukończona. W czasie letnich sezonów dzieci rozmieszczane są również w obszernych barakach i namiotach, otrzymanych w swoim czasie od amerykańskiego Czerwonego Krzyża. Niezależnie od pawilonu zimowego, rozpoczęta została planowa budowa stałych pawilonów dla letniej kolonji, a także budowa łazienek, do których woda mineralna dostarczana będzie rurociągiem ze specjalnie na ten cel wywierconego nowego źródła.

Wskazania lecznicze. Gościec czyli reumatyzm stawowy i mięśniowy we wszelkich postaciach. Zesztywnienie stawów pozapalne i pourazowe. Gościec zniekształcający, podagra lub dna. Skrofuły i gruźlica chi-



Busko. — Motyw z parku.

rurgiczna. Przymiot w okresach II i III rzędnych. Choroby skórne. Stare pozapalne wysięki jamy brzusznej, narządów rodnych i kończyn. Przewlekłe zapalenia naczyń i gruczołów chłonnych i ich następstwa. Choroby układu nerwowego, jak rwa nerwu kulszowego (ischias), wiąd rdzenia pacierzowego, nerwica serca, nerwica naczynioruchowa, porażenia (paraliże), niedowłady organiczne i histeryczne oraz pozostałości po przebytym przymiocie.

Przeciwskazania. Ostre stany zapalne z wysoką temperaturą. Krwotoki z płuc i innych organów, z wyjątkiem umiarkowanych krwotoków hemoroidalnych. Gruźlica płuc w stanie rozpadu. Wysoki stopień rozdęcia płuc. Organiczne niewyrównane wady serca.

Lekarze. Dr. Leopold Byrkowski, Dr. Franciszek Piaseczyński, Dr. Szymon Starkiewicz, Dr. Zygmunt Zubr. Lekarz dentysta Dr. H. Sztabholc ordynują stale; Dr. C. Berkman, Dr. Jaxa Bykowski, Dr. M. Lesiński, Dr. J. Lewicki, Dr. I Rubinstein, Dr. Rozenblatt-Molknerowa i Dr. R. Tatkowski ordynują tylko sezonowo.

Personel sanitarno-pomocniczy składa się z 2 felczerów, 6 masażystów i 4 masażystek.

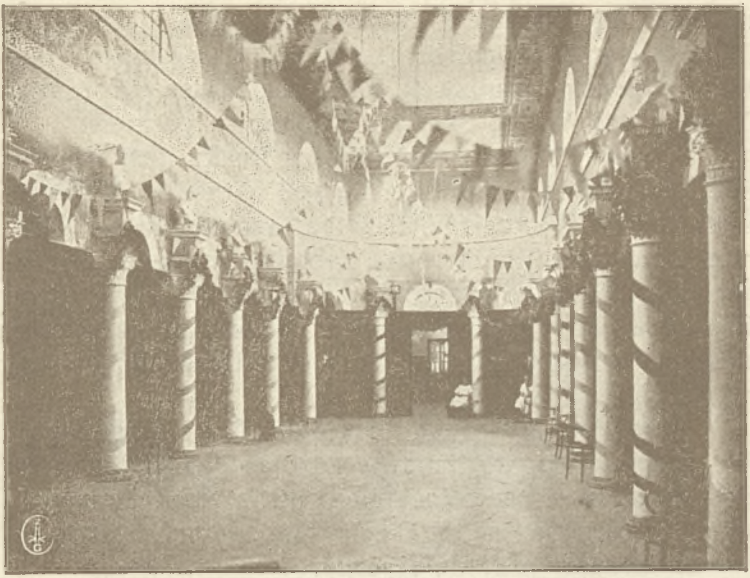
Mieszkania. Zakład zdrojowy posiada w swych pawilonach 18 pokoi na mieszkania dla kuracjuszów i restaurację zakładową wraz z kuchnią djetetyczną. Pozatem istnieją prywatne wille, a mianowicie: willa „Zofja" posiada 30 pokoi umeblowanych i prowadzi pensjonat; „Dom Zdrowia Policji Państwowej" posiada 38 pokoi umeblowanych oraz oddzielny lokal kuchenny, w którym dzierżawcy prowadzą restaurację; willa „Krakowska" posiada 21 pokoi umeblowanych, oraz prowadzi jadłodajnię; willa „Angielska" posiada 42 pokoje umeblowane i prowadzi pensjonat; willa „Słowackiego" posiada 14 pokoi umeblowanych; willa „Wiślica" posiada 30 pokoi umeblowanych oraz lokal restauracyjny; willa „Oblęgorek" posiada 25 pokoi umeblowanych; willa „Wiktorja" posiada 50 pokoi umeblowanych i prowadzi jadłodajnię; willa „Bagatela" posiada 43 pokoje umeblowane i prowadzi pensjonat; willa „Wesoła" wraz z oficynami posiada 32 pokoje umeblowane i prowadzi pensjonat; willa „Brzozówka" posiada 61 pokoi umeblowanych oraz lokal restauracyjny; willa „Ormuzd" posiada 20 pokoi umeblowanych; willa „Szopena" posiada 32 pokoje umeblowane; willa „Bristol" posiada 48 pokoi umeblowanych oraz lokal restauracyjny; willa „Dersław" posiada 17 pokoi umeblowanych i prowadzi pensjonat; willa „Urocza" posiada 34 pokoje umeblowane oraz pensjonat; willa „Versal" posiada 29 pokoi umeblowanych i prowadzi pensjonat; willa „Mickiewicza" posiada 21 pokoi umeblowanych; wreszcie willa „Polonja" posiada 18 pokoi.

Apteki. Aptek zakład zdrojowy posiada 2; jedną stałą w m. Busko, drugą sezonową w willi przy zakładzie.

Sezon. Okres kąpielowy trwa, od 1 maja do 31 października i dzieli się on na trzy sezony: I sezon — od 1 maja do 30 czerwca; II sezon — od 1 lipca do 31 sierpnia i III sezon — od 1 września do 31 października.

Opłata kuracyjna. Opłata kuracyjna wynosi od 4,50 do 18 złotych od osoby za sezon.

Ceny kąpieli. Mineralne od 2—3 zł., mułowe od 2—6 zł., mineralne sztuczne od 3—5 zł., zabiegi wodo-



Busko. — Wnętrze łazienek.

lecznicze od 2—4 zł. Urzędnicy państwowi za specjalnemi zezwoleniami odpowiednich władz korzystają ze zniżek kąpielowych w wysokości 50%.

Ceny utrzymania. Przeciętna cena pokoju od 2 zł., przeciętna cena utrzymania od 5—7 zł. dziennie od osoby.

Frekwencja. Od 4.500 do 5.000 osób rocznie.

Rozrywki. Zakład zdrojowy posiada duży i pięknie utrzymany park, ze wspaniałymi gazonami, klombami i chodnikami do spacerów, Przed głównym pawilonem łazienek znajduje się obszerny deptak z estradą, na której 2 razy dziennie, t. j. od 8 do 10 zrana i od 4—7 wieczorem koncertuje orkiestra. Teatr zakładowy, w którym poza stałą sezonową trupą teatralną odbywa się sezonowo kilka przedstawień amatorskich i koncertów dobroczynnych, radio. W głównym pawilonie zakładu znajduje się obszerna sala w której odbywaja się co niedziela reuniony, bale i koncerty. W pawilonie zakładowym poza restauracją znajdują się pokoje do gry w karty, szachy i warcaby i t. p. Dla interesujących się zabytkami wycieczki do okolicznych miejscowości, gdzie znajdują się pamiątki historyczne, a mia-

nowicie: do Wiślicy z domem Długosza, Chroberza. Margrabiów Wielopolskich, Chotela Czerwonego, Chotelka Zielonego, Kurozwęk, Korczyna Starego, Korczyna Nowego nad Wisłą, Skorocic z pięknym parkiem.

Zarząd. Zakład zdrojowy w Busku jest własnością państwową i znajduje się pod zarządem Ministerstwa Spraw Wewnętrznych Departamentu Służby Zdrowia. Z ramienia Ministerstwa zarządza zakładem Dyrektor inż. Michał Byszewski. Funduszem kuracyjnym Zarządza Komisarz Rządowy. Wszelkich informacji udziela Zarząd Zakładu i biuro Komisarza Rządowego w Busku.

Inwestycje. W roku bieżącym Rząd przystępuje do programowej rozbudowy zdrojowiska. Rozpoczętą została budowa centralnej elektrowni, roboty kanalizacyjne i meljoracyjne, wreszcie zamierzone jest rozszerzenie terenów zakładu i parku.

Komunikacja. Dojazd automobilami lub autobusami z Kielc do Buska wynosi od 8 do do 10 złotych. Pozatem do Buska można przyjeżdżać od stacji Szczucin (w Małopolsce) 35 klm. końmi, lub od stacji Jędrzejów, (za Kielcami w kierunku Sosnowca) kolejką wązkotorową do Chmielnika, a stamtąd 18 klm. samochodem lub autobusem kursującym z Kielc do Buska.

BYSTRA.

Uzdrowisko stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Bystra leży w Beskidach zachodnich, w powiecie bialskim województwa krakowskiego na linji kolejowej Dziedzice-Żywiec. Stacja kolejowa Wilkowice-Bystra oddalona o 2 kilometry bardzo dobrze utrzymanego gościńca. Ścisłe miana urzędów pocztowo-telegraficzno-telefonicznych są: poczta Bystra pod Białą, telegraf i telefon Bystra na Śląsku. Wzniesienie w dolnej Bystrej 370 m. n. p. m., w górnej 400 m. n. p. m.

Bystra rozciąga się w rozległej, uroczej dolinie otwartej tylko od południa, otoczonej wieńcem zalesionych gór, które stanowią naturalną osłonę przed wia-

trami. Rzeka Biała dzieli miasto na 2 części, z których jedna (Górna) należy do Województwa Śląskiego druga (Dolna) do województwa Krakowskiego.

Klimat. Bardzo łagodny o zwiększonem natężeniu promieni słonecznych, grunt przepuszczalny, powietrze czyste i obfitujące w ozon. Nawet po krótkim pobycie



Kościołek góralski na Podhalu.

wzmaga się znacznie łaknienie, przemiana materji idzie raźniej.

Urządzenia lecznicze. „Uzdrowisko dr. Szarewskiego" jest zakładem pośrednim między pensjonatem i sanatorjum, jest to bowiem pensjonat z opieką lekarską-nieobowiązkową. Zakład składa się z 4 domów nowożytnie wyposażonych (elektryczność, wodociąg

własny, kanalizacja, ogrzewanie centralne, telefon) liczne tarasy, otwarte i kryte werandy umożliwiają ścisłe przeprowadzenie leczenia klimatycznego także w zimie, 5 kabin do wszelkich kąpieli sztucznych (hygjeniczne igliwiowe, jodowe, solankowe, kwaso - węglowe i t. p.)

Kąpiele rzeczne z dobrze urządzonemi kabinami.

Wskazania lecznicze. Choroby płuc, nosa, gardła, krtani, krwi, rekonwalescencja po zapaleniu opłucnej i płuc, oraz ogólne stany wyczerpania i osłabienia.

Lekarze. Dr. Marjan Szarewski ordynuje stale przez cały rok.

Mieszkania. Do większych pensjonatów należą „Uzdrowisko dr. Szarewskiego" otwarte cały rok z pomieszczeniem dla 100 osób, hotel „Arka" na 50 osób, hotet „Pawlusia" na 30 osób, „Uzdrowisko Policji Państwowej i Sanatorjum Kasy Chorych". Wszystkie mają oświetlenie elektryczne. Większe wille i domy: Zukowskiego, Gockowej, Filipka, Krupińskiego, Pawlusia, Kolmera, Smołki, Twardego Wł., Marka, Halamy i wiele innych, prawie wszystkie mają oświetlenie elektryczne.

Jadłodajnie. Restauracja Pawlusia, Twardego Wł., Miki, „Uzdrowiska Dr. Szarewskiego" (restauracja i cukiernia z ogrodem).

Ceny. We wszystkich pensjonatach, willach i domach są uwidocznione ceny wyznaczone przez komisję i zatwierdzone przez Starostwo, przeciętna cena całkowitego utrzymania z mieszkaniem około 8—9 zł.

Frekwencja. Roczna frekwencja wynosi około 4.500 osób, oprócz tego jest tu nader silnie rozwinięty ruch turystyczny tak latem jak zimą, w miesiącach letnich przewija się tu około 40.000 turystów.

Rozrywki. W restauracji i cukierni „Uzdrowiska dr. Szarewskiego" dostępnej dla publiczności koncertuje podczas sezonu głównego stale muzyka zakładowa dwa razy dziennie, codziennie dancing, koncert radjowy. W restauracji Twardego sala teatralna, raz w tygodniu przedstawienia amatorskie, w niedziele koncert. Przepiękne i łatwe wycieczki w góry, na Sędzielnej, Klimczaku (1100 i 900 m.), górze Józefa i Babiej Górze (1700) bardzo dobrze urządzone schroniska z czynnemi zimą



Motyw z okolic Podhala.

i latem restauracjami. W niedziele i święta pociągi spacerowe z Górnego Śląska i Bystrej i z powrotem. Między Bielskiem i Bystrą oprócz kilkunastu pociągów dziennie, jeszcze ruch autobusowy wprowadzony przez Kolej Elektryczną w Bielsku. W zimie doskonałe tereny narciarskie licznie uczęszczane, dwie odskocznie, t. j. na Siędzielnej i Klimczaku, zawody narciarskie, tor saneczkowy.

Zarząd. Komisja Uzdrowiskowa i Urząd gminny.

Komunikacja. Bystra ma świetne połączenie kolejowe, wozy bezpośredniej komunikacji, więc bez przesiadania odchodzą z Warszawy 23.10, ze Lwowa 23.25, z Krakowa 9.40, z Łodzi (Koluszki) 1.55, z Katowic 8.15, powyższe pociągi są osobowymi, pociągami pośpiesznymi są połączenia jeszcze lepsze, przesiąść się trzeba tylko w Dziedzicach.

Na stacji kolejowej są zawsze dorożki i wózki, „Uzdrowisko" wysyła dla swoich gości na zamówienie samochód.



Mokry Staw na Babiej Górze.

CHABÓWKA.

Letnisko podgórskie.

Położenie i okolica. Wieś w powiecie nowotarskim, województwie krakowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu. Okolica górska, lesista, zasłonięta od wiatrów. 428 m. n. p. m.

Miejscowość stanowi stację węzłową dla jadących na Podhale, w Tatry i Pieniny. W odległości 2 klm. znajduje się piękne i znane zdrojowisko Rabka. W Chabówce przebywa latem około 200 letników.

Aprowizacja łatwa, mieszkania w willach i domach wiejskich, w których gospodarze wynajmują część mieszkania (1—2 pokojowe). Mieszkania utrzymane są czysto.

Urządzenia sanitarne prymitywne, jednakże corocznie są ulepszenia.

Pomoc lekarska i apteka w pobliskiej Rabce.

Kąpiele rzeczne w Rabie, spacery i wycieczki po okolicy oraz w Tatry, Pieniny i na Podhale.

Na linji kolejowej Chabówka-Nowy Targ znajdują się letniska podgórskie SIENIAWA I RABA WYŻNA przy stacjach tejże nazwy. O 7 kilom. od Raby Wyżnej wieś Podszkle. Frekwencja po kilkadziesiąt osób.



Morskie Oko.

CICHE.

Letnisko — stacja klimatyczna-górska.

Wieś Ciche w pow. nowotarskim woj. krakowskiem, 1850 mieszkańców położona w górzystej okolicy 940 metrów nad poziomem morza pomiędzy Czarnym Dunajcem a Zakopanem (2 godziny drogi pieszej od Zakopanego).

Mieszkania u górali przeciętnie 20 zł. za pokój miesięcznie.

Frekwencja około 50 osób.

Komunikacja: koleją do Podczerwonego (linja Nowy Targ-Sucha Hora), a stąd 6 klm. końmi.

CIECHOCINEK

Zdrojowisko państwowe. Zdroje solankowe jodo-bromowe.

Położenie i okolica. Ciechocinek położony jest na lewym brzegu Wisły przy stacji kolejowej tejże nazwy, w powiecie nieszawskim, w województwie warszawskiem (odnoga linji kolejowej Warszawa-Toruń), wzniesiony nad poziom morza 46 mtr.

W miejscu urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny.



Ciechocinek. Łazienki Nr. IV.

Klimat. Na zasadzie badań meteorologicznych, prowadzonych na miejscu od szeregu lat, stwierdzono, że w czasie od maja do końca września przeciętne ciśnienie barometryczne wynosi 756,3 mm., przeciętna ciepłota dzienna 15,8°C, przeciętna wilgotność bezwzględna 10,8 mm. Najczęstszy kierunek wiatru zachodni.

Środki lecznicze. Solanki Ciechocińskie należą do wód mineralnych słonych. Pochodzenie swe zawdzięczają ławicy soli kuchennej, złożonej na dużej głębokości w okolicy dolnego biegu Wisły na Kujawach, w pokładach wapienia jura, przeto typ wody mineralnej z poszczególnych otworów świdrowych jest jednakowy z przewagą soli ziem (wapnia i magnezu).

Wodę mineralną otrzymuje się za pomocą wiercenia otworów świdrowych rozmaitej głębokości: od 15,5 m. (Nr. 10) do 450 m. (Nr. 1).

Do wewnętrznego użytku służy solanka z otworów Nr. 8, 10 i 12, w stanie naturalnym lub butelkowana i nasycona kwasem węglowym, z reszty otworów do kąpieli i warzenia soli.



Ciechocinek. — Zwycięzcy światowych konkursów hippicznych w N. Yorku (Mjr. Toczek i Rotm. Królikiewicz na polu sportowym.

Pozostałości, po wywarzeniu z solanki soli, w postaci szlamu i ługu używane są do wzmacniania naturalnych kąpieli lub przyrządzania sztucznych poza Ciechocinkiem w następujący sposób: dla dorosłych na 100 litrów wody 3 klg. szlamu i 2 butelki ługu; dla dziecka $^1/_4$ do $^1/_2$ tej samej ilości.

Okolice Ciechocinka obfitują w torf, używany do kąpieli borowinowych, pospolicie zwanych błotnemi. 100 części wysuszonego przy 100° C torfu zawierają ciał:

organicznych roślinnych	35,60%
ciał humusowych	13,33%
ciał organicznych bliżej nieokreślonych .	20,90%
soli mineralnych	15,54%
piasku	14,58%

Urządzenia lecznicze. Zabiegi kąpielowe i inne wydawane są w 4-ch budynkach: łazienki Nr. 1 mieszczą 70 kabin z 137 wannami do kąpieli solankowych 2% i 6% oraz kwasowęglowych na solance, tudzież oddział wodoleczniczy; łazienki Nr. 2 (dla biednych) mieszczą 8 kabin z 76 wannami do kąpieli solankowych, borowi-



Ciechocinek. — Łazienki Nr. II.

nowych, oddział elektroleczniczy, łazienki Nr. 3 mieszczą 29 kabin z 27 wannami borowinowemi, oddział okładów i kąpieli częściowych borowinowych oraz wziewalnię (inhalatorjum); łazienki Nr. 4 mieszczą 56 kabin z 104 wannami do kąpieli solankowych 2% i 6% oraz kwasowęglowych na solance.

W czasie sezonów czynny jest prywatny zakład ,Ortos" gimnastyki leczniczej i zdrowotnej, gabinet Zanderowski i kąpiele powietrzno-słoneczne. W parku zdrojowym funkcjonuje kuchnia djetetyczna „Bristol" pod kierunkiem lekarza.

Od trzech lat Komisja Zdrojowa prowadzi sanatorjum-pensjonat św. Tadeusza dla pracującej inteligencji, na 40 osób w każdym sezonie (4 zmiany). Opłata wynosi w przybliżeniu połowę ceny pensjonatów prywatnych. Zgłoszenia należy kierować do Komisji Zdrojowej w Ciechocinku.

Urządzenia sanitarne. Ciechocinek posiada ulice szosowane, chodniki betonowe lub żuzlowane. Miejscowość jest bogato zadrzewiona, obfituje w parki i skwery.

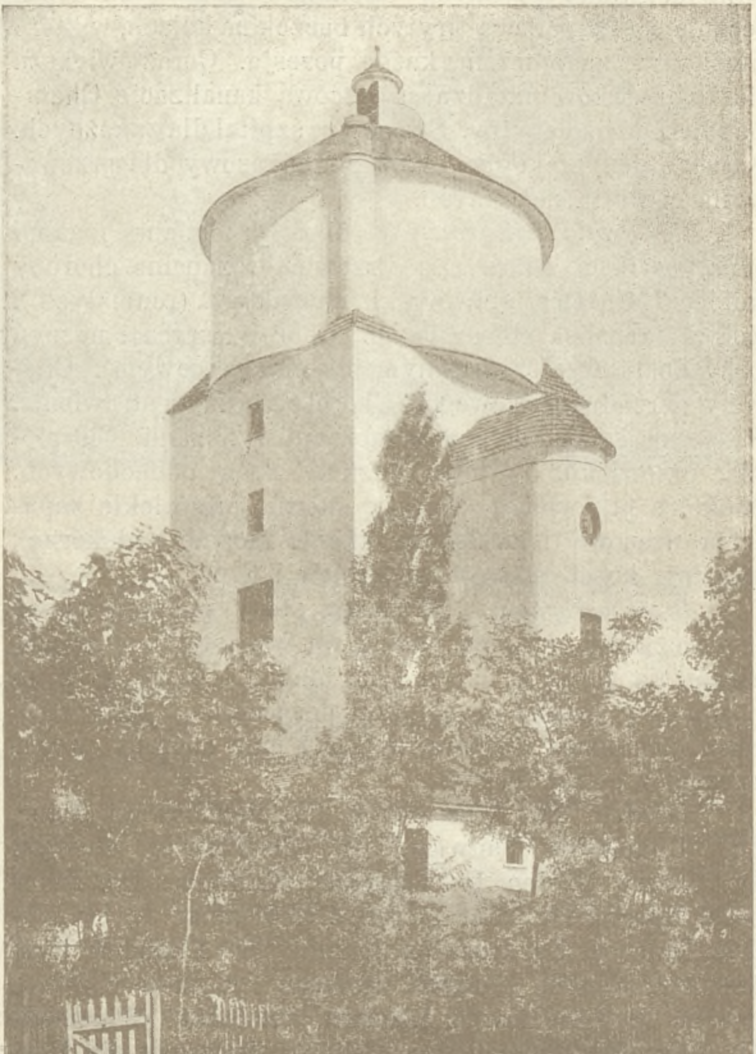
Na ulicach i w domach oświetlenie elektryczne. Wodociąg. Budowę kanalizacji rozpoczęto w r. b. tymczasowo usuwanie płynnych odpadków domowych uskutecznia się zapomocą krytych beczek na kołach, w które musi być zaopatrzona każda posesja. Coraz większa liczba dworków urządza miejscową kanalizację Chambaud. Dom izolacyjny. Sezonowy szpital dla zakaźnych. Kamery dezynfekcyjne. Wóz ambulansowy dla przewożenia chorych zakaźnych.

Wskazania lecznicze. Wadliwa przemiana materji (dna, otyłość, cukrzyca). Przewlekłe zapalne choroby kobiece. Gościec stawowy i mięśniowy (reumatyzm). Zołzy i gruźlica chirurgiczna. Choroby serca i naczyń przy dostatecznie sprawnym mięśniu sercowym). Choroby narządu nerwowego. Choroby narządu trawienia. Krzywica szczególnie w połączeniu z zołzami. Cierpienia przewlekłe górnego odcinka dróg oddechowych. Niektóre przewlekłe choroby skórne, przewlekłe zapalenia urazowe i infekcyjne tkanki łącznej podskórnej, okostny, kości, stawów, gruczołów i t. p.

Przeciwskazania. Wszelkie stany podgorączkowe i gorączkowe, gruźlica płucna we wszystkich okresach; cierpienia nerek z obecnością białka i krwi; złośliwe nowotwory (nawet po operacji doszczętnej); niewyrównana niedomoga sercowa; syfilis i inne choroby weneryczne w ostrej formie.

Lekarze. Dr. Atlas Jakób, Dr. Benisławski Artur, Dr. Bukowska Jadwiga, Dr, Ciszkiewicz Henryk, Dr. Czerny Marjan, Dr. Ciągliński Kazimierz, Dr. Dembicki Ignacy, Dr. Drac Juljan, Dr. Fiszman J., Dr. Fafius Tadeusz, Dr. Hurwicz Joahim, Dr. Kraushar Markus, Dr. Knobel Norbert, profesor Dr. Loth Edward, docent Dr. Lorentowicz Leonard, Dr. Łaski Wincenty, Dr. Łukowicz Marceli, Dr. Meliński Fryderyk, Dr. Praszkier F., Dr. Przyrembel Michał, Dr. Rudzki Przemysław, Dr. Radwan Stanisław, Dr. Tannenbaum Leon, Dr. Zeligsonowa Eugenja, profesor Dr. Szmurło Jan, Dr. Tarnowski, Dr. Wygodzki Marjan. Stały lekarz zakładowy Dr. Ignacy Dembicki.

Personel sanitarno-lekarski. 6 do 8 felczerów i felczerek, tyleż położnych, kilkadziesiąt masażystów



Ciechocinek. — Wieża ciśnień.

i masażystek, 4 zakłady dentystyczne, oraz wolno-praktykujący personel pielęgniarski.

Apteki. W czasie sezonów czynne są dwie apteki z jedną filją i trzy składy materjałów aptecznych, zwykle obficie zaopatrzone w krajowe i zagraniczne wody mineralne oraz w najnowsze środki farmaceutyczne.

Mieszkania. Hotel (Milera) o 100 pokojach, z górą 150 dworków z 4000 pokoi, około 20 pensjonatów, 3 restauracje, parę cukierni i kawiarni, 30 jadłodajni chrześcijańskich i rytualnych.

Sezon. Trwa od 1 maja do 31 października.

Taksa Zdrojowa. Karta sezonowa wynosi od 10 — 25 złotych.

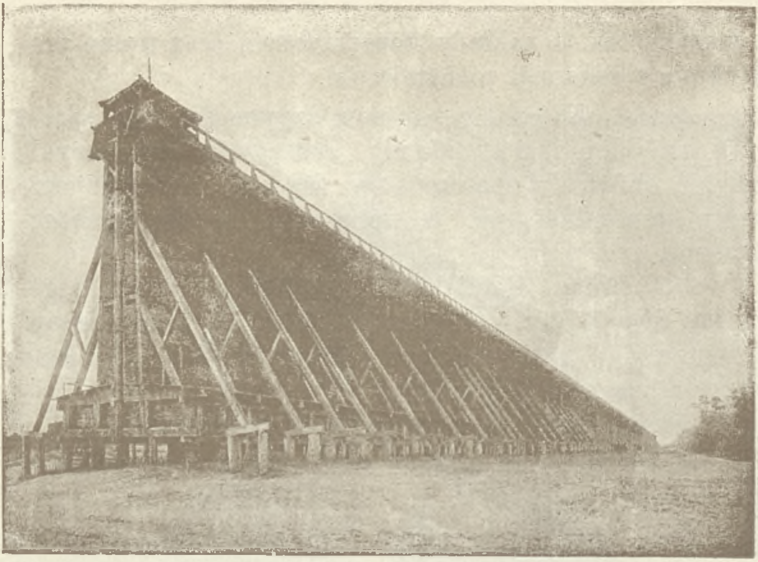
Ceny kąpieli. Solankowe I klasy — 3 zł., II klasy — 2 zł.50 gr., III klasy — 1 zł. 50 gr., kąpiele kwasowęglowe — I klasy 5 zł. 50 gr., II klasy 5 zł., borowinowe I klasy — 5 zł. 50 gr., II klasy 4 zł. 50 gr.

Ceny utrzymania. Przeciętna cena całodziennego utrzymania wraz z mieszkaniem od jednej osoby wynosi 8 zł — 12 zł.

Frekwencja. Przeciętna roczna frekwencja wynosi około 15.000 osób.

Rozrywki. Orkiestra zdrojowa Filharmonji warszawskiej grywa do 5 godzin dziennie. Teatr. Kino. Raz tygodniowo reunion. Taneczne zebrania towarzyskie, urządzane co tydzień przez Towarzystwo Przyjaciół Ciechocinka, oprócz tego szereg bali na cele dobroczynne i zabaw parkowych. Czytelnia zdrojowa posiada 100 z górą pism krajowych i zagranicznych codziennych i tygodników. Trzy wypożyczalnie książek, z których czytelnia Towarzystwa Przyjaciół Ciechocinka posiada 5.000 tomów wyborowych dzieł i nowości. Plac sportowy, konkursy hippiczne, 8 placy tennisowych i krokietowych. Konkursy tennisowe i piłki nożnej.

Ciechocinek posiada ładne i wygodne spacery, jak np. po wale ochronnym, 6 klm. długim, nad brzegiem Wisły (miejscami piękna plaża), do źródeł wody słodkiej wodociągowej na Kuczku, do pięknego lasu



Ciechocinek. — Tężnie.

państwowego w Odoljonie, do Raciążka. Piękne rozległe parki zdrojowe, park główny, gdzie rano i wieczorem we wspaniałej rotundzie grywa orkiestra, park sosnowy i rozległy podtężniowy. Z dalszych wycieczek — Toruń, Kruszwica, Gopło, Inowrocław, Gdańsk, Nieszawa, Włocławek i inne.

Właściciel zdrojowiska. Właścicielem zdrojowiska jest Państwo. — Zdrojowiskiem zarządza Dyrektor Marjan Raczyński. Lekarzem zdrojowym jest Dr. Ignacy Dembicki. Zwierzchnią władzą jest Ministerstwo Spraw Wewnętrznych. Na miejscu funkcjonuje Komisja Zdrojowa pod przewodnictwem Dyrektora Zakładu. Komisja udziela wszelkich informacyj i prowadzi odpowiednie biuro, oraz załatwia wszelkie skargi i zatargi, zachodzące na tle życia w zdrojowisku.

W roku bieżącym został skończony i oddany do użytku wodociąg, zbudowany znacznym nakładem kapitału. Wybudowano specjalny pawilon dla częściowych kąpieli borowinowych. Urządzono nową pijalnię wód w parku. Rozpoczęto głębokie wiercenie w celu uzyskania gorącej solanki (termy). Roboty wiertnicze wykonuje firma M. Łempicki z Sosnowca. Celem należytego oświetlenia Ciechobinka zawarto umowę na do-

starczenie prądu z m. Toruniem. W niedalekiej przyszłości rozpoczęta będzie budowa domu zdrojowego z pawilonami hotelowymi i kąpielowymi.

Komunikacja. Ciechocinek leży na szlaku Warszawa—Toruń i posiada bezpośrednią komunikację z Warszawą, Łodzią, Poznaniem, Toruniem. Z Warszawy w głównym sezonie chodzą wagony sypialne. Na miejscu do lokomocji służą samochody i dorożkę.

CIESZYN.

Letnisko.

Miasto w województwie śląskiem na granicy z Czechosłowacją, nad rzeką Olzą, 254 m. n. p. m. położone wśród wzgórz Beskidu ma wszelkie warunki dobrego letniska, jako miasto ciche, nieuprzemysłowione. Klimat łagodny, piękne wycieczki i spacery, wodociąg i kanalizacja. Kąpiele rzeczne. Miejscowy większy zakład kąpielowy, gdzie są wydawane kąpiele kwaso-węglowe i mineralne sztuczne. Szpital śląski krajowy posiada najrozmaitsze urządzenia lecznicze, jak lampy kwarcowe, aparaty z gorącem powietrzem, aparaty zanderowskie i t. d.

Stacja kolejowa, pocztowa i telegraficzna na miejscu.

W Cieszynie w roku ubiegłym wykryto źródła wody mineralnej, dotąd jednak chemicznie niezbadanej.

Zakład kąpielowy będzie w r. b. wydawał również kąpiele z mułu piszczańskiego.

CZARNIECKA GÓRA.

Letnisko i zakład przyrodoleczniczy.

Położenie i okolica. Powiat konecki, województwo kieleckie. Stacja kolejowa Niekłań. Urząd pocztowo-telegraficzny w Stąporkowie. Telefon międzymiastowy w miejscu. Uzdrowisko posiada idealne warunki klimatyczne leśno-górskie. Otoczone jest wzgórzami, pokrytymi przepysznym lasem iglastym. Wysokość 305 m. n. p. m. Od północy i wschodu malownicze stoki Gór Święto-Krzyskich. Grunt piaszczysty przepuszczalny, powoduje, iż niema nigdy kurzu ani błota.



Czarniecka Góra. — Willa zakładowa,

Klimat. Powietrze leśno-górskie, przepojone aromatem żywicznym i ozonem, jest w miarę wilgotne i absolutnie czyste.

Środki i urządzenia lecznicze. W dwupiętrowym murowanym internacie są pokoje słoneczne, suche, obszerne, wygodnie urządzone i czyste. Na każdym piętrze jest wielka szklana weranda, zwrócona na południe. Mieszczący się w tym budynku zakład przyrodoleczniczy urządzony jest wzorowo; katedra Winternitza, aparaty do kąpieli kwaso-węglowych, parowych i elektryzacji. Kąpiele słoneczne pod szkłem i na plaży piaszczystej nad rzeką Czarną. Kąpiel rzeczna. Kuchnia wzorowa. Djetetyka według przepisów. W r. 1925 wybudowano nową elektrownię, w roku bieżącym zaprowadzone będą nowe urządzenia elektroterapeutyczne. Zakład jest skanalizowany i posiada wodociąg z ciepłą i zimną wodą. Źródło, tryskające w parku, dostarcza idealnie czystej, wyśmienitej w smaku, miękkiej wody o niskiej temperaturze.

Wskazania lecznicze. Choroby nerwowe, choroby dróg oddechowych, choroby serca i naczyń krwionoś-

nych, choroby pęcherza i nerek, choroby przemiany materji, choroby krwi, choroby kobiece, ozdrowieńcy oraz dzieci słabe i skrofuliczne.

Przeciwskazania. Choroby umysłowe, gruźlica.

Mieszkania. Uzdrowisko posiada pomieszczenie na 100 osób, oraz 15 rodzin. Hoteli niema.

Apteki. Apteka w Stąporkowie, odległa o 1 kilometr od Czarnieckiej Góry.

Sezon. Sezon trwa od maja do października.

Opłata uzdrowiskowa. Od osoby pobiera się za cały czas pobytu 15 zł.

Ceny kąpieli i zabiegów. Kąpiele i zabiegi lecznicze od 50 gr. do 3 zł.

Ceny utrzymania. Dzienny koszt pobytu z całkowitem utrzymaniem i opieką lekarską wynosi obecnie od 10 zł. od osoby, w oddzielnym pokoju z pościelą, łącznie z oświetleniem elektrycznem.

Frekwencja. Od 300 do 400 osób rocznie.

Rozrywki. Pierwszorzędna stacja radjoodbiorcza, fortepian, czytelnia (3.000 tomów), pisma, tennis, krokiet. W głównym sezonie koncerty, przedstawienia teatralne, reuniony i zabawy.

Właściciel uzdrowiska. Inż. Zygmunt Misiewicz Zarząd Czarnieckiej Góry udziela wszelkich informacyj na miejscu i listownie.

Komunikacja. Z Warszawy czas podróży około 5 godzin, z Łodzi — 3 godz. Połączenie bezpośrednie do stacji kolejowej Niekłań.

CZERNIEWICE.

Zdrojowisko. Źródła solankowe.

Położenie i okolica. Wieś w powiecie toruńskim, województwie pomorskiem. Odległość od Torunia 5 kilometrów.

Miejscowość malownicza, sucha, położona na lewym wysokim brzegu Wisły, otoczona wielkimi lasami sosnowymi.

Środki lecznicze. Kąpiele solankowe i solankowo-kwasowęglowe. Łazienki o 10 kabinach. Woda do

picia na miejscu, jak również rozsyła się w flaszkach, jako wodę leczniczą i stołową.

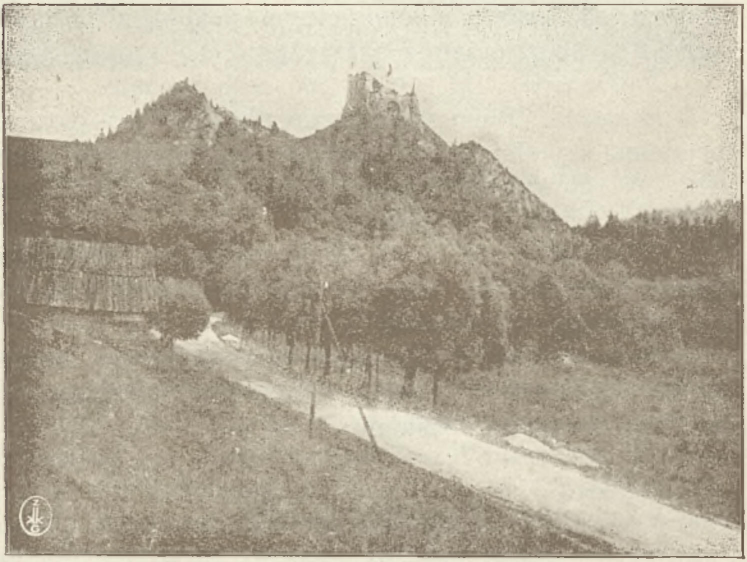
Mieszkania. Na miejscu skromny pensjonat, kuchnia wiejska.

Lekarz. Pomoc lekarska na miejscu.

Wskazania lecznicze. Podagra, reumatyzm, skrofuły, cierpienia dróg trawiennych, ogólne osłabienie i przemęczenie oraz początkowe cierpienia serca.

Adres. Zdrój Czerniewice, poczta Toruń II, tel. Toruń 434.

Komunikacja. Końmi lub autobusem. Koleją do stacji Stawki na odcinku kolejowym Aleksandrów — Toruń, oraz statkiem kursującym pomiędzy Warszawą, a Toruniem.



Czorsztyn.

CZORSZTYN.

Letnisko podgórskie.

Położenie i okolica. Wieś w powiecie nowotarskim, województwie krakowskiem. Stacja kolejowa Nowy Targ. Poczta i telegraf w Krościenku.

Letnisko położone jest nad Dunajcem w pięknej lesistej i górzystej okolicy, u stóp Pienin. Klimat wy-

bitnie podgórski. Za wsią znajdują się historyczne i słynne ruiny zamku czorsztyńskiego. Obok w odległości 2 klm. na wyniosłej skale ruiny dość dobrze zachowanego zamku w Niedzicy.

Dla piękności okolicy, dobrego klimatu ściąga do Czorsztyna i Niedzicy dużo letników, turystów i miłośników przyrody. Frekwencja roczna około 100 osób letników.

Mieszkania. U miejscowych górali restauracja.

Pomoc lekarska i apteka. W Krościenku i Szczawnicy.

Wycieczki do Czerwonego Klasztoru i w Pieniny. Kąpiele rzeczne.

Komunikacja. Ze stacji w Nowym Targu samochodami.

DELATYN.

Zdrojowisko — źródła solankowe.

Stacja klimtyczna podgórska.

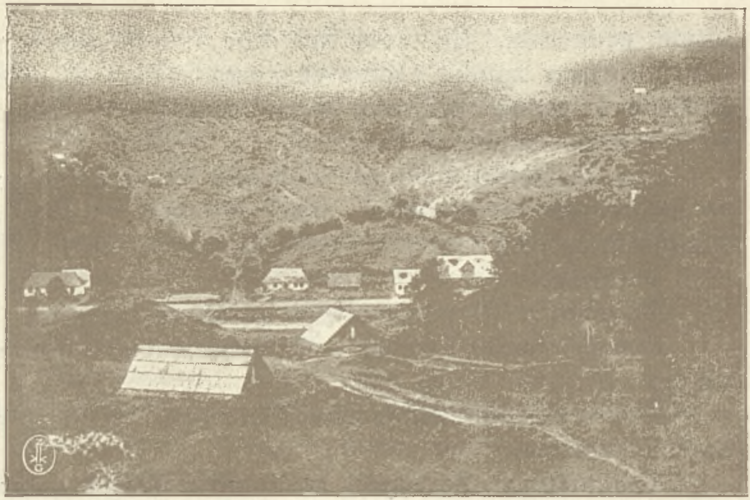
Położenie i okolica. Miasteczko w dolinie Prutu, liczące 9.000 mieszkańców, w powiecie nadwórniańskim, województwie stanisławowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telelegraficzno-telefoniczny w miejscu, nadto tuż przy zakładzie kąpieli solankowych jest specjalny przystanek kolejowy.

Okolica górzysta, położenie 450 m. n. p. m. Rozległe widoki na Czarnohorę i Gorgany.

Klimat. Łagodny, miejscowość chroniona lasami i szczytami górskimi od wichrów i przeciągów; opady atmosferyczne normalne.

Środki lecznicze. Środkiem leczniczym jest solanka ze źródeł naturalnych o zawartości 32% soli kuchennej. Solankę tę stosuje się w odpowiedniem rozcieńczeniu do kąpieli i wziewania w zakładzie kąpielowym odpowiadającym podobnym zagranicznym zakładom w Reinchenhallu, w Salzbrumie i Mehadji.

Urządzenia lecznicze. Zakład kąpielowy mieści się w budynku piętrowym i posiada 20 kabin o 40 wannach emaljowanych. W budynku tym mieści się wzie-



Delatyn. — Źródła solankowe

walnia systemu Dr. Spiess - Drägera wzorowanego na takim samym zakładzie w Reichenhallu. Łazienki urządzone są wzorowo i higienicznie.

Wskazania lecznicze. Choroby na tle gośćca i podobnych, cierpienia kataralne dróg oddechowych i rekonwalescencja.

Przeciwskazania. Choroby infekcyjne.

Lekarze. Stale ordynują Dr. Bogdański, Dr. Bernstein, Dr. Chodorowski, Dr. Chuwis i Dr. Petrusiewicz, nadto w sezonie ordynują lekarze specjaliści w zakresie chorób leczonych w zakładzie. W czasie sezonu przyjeżdżają do Delatyna, masażyści i pielęgniarki. Apteka w mieście zaopatrzona we wszelkie środki lecznicze.

Mieszkania. Kuracjusze mieszczą się w kilkunastu hotelach i pensjonatach oraz w licznych dworkach i domkach miejscowych mieszkańców. Pokoje urządzone są wygodnie, ceny umiarkowane. Pościel dają na życzenie. Wszędzie oświetlenie elektryczne.

Sezon. Trwa od 1 czerwca do końca września.

Ceny. Ceny [kąpieli i inhalacji wynoszą od 1.50 do 2 zł.; utrzymanie jednej osoby od 6 zł., pokój od 1.50. Taksy zdrojowej nie pobiera się.



Motyw z Doliny Prutu

Frekwencja. Do Delatyna przyjeżdza rocznie około 3.000 osób.

Rozrywki. Przedstawienia amatorskie i zespołów teatralnych przyjezdnych, bibljoteka, orkiestra, festyny, przechadzki i wycieczki w bliższe i dalsze okolice aż do granicy czechosłowackiej, w szczególności malownicze są wycieczki doliną Prutu.

Zarząd udrowiska. Właścicielem łazienek kąpielowych jest gmina, która wydzierżawia je Marji Czaplińskiej. Dzierżawczyni udziela wszelkich bliższych informacji, w czasie do 1 czerwca w Stanisławowie ul. Bilińskiego 14, a od 1 czerwca w Delatynie.

Komunikacja. Wygodne połączenia pociągami pośpiesznymi do Stanisławowa skąd chodzą częste pociągi wprost do Delatyna na linji Stanisławów—Jasina. W czasie sezonu od Worochty do Delatyna kursują specjalne pociągi kąpielowe, które dojeżdżają tuż pod same łazienki kąpielowe. Kurs dorożki od stacji do miasta 2 zł.

Uwagi. Począwszy od Delatyna zaczyna się malownicza i urocza DOLINA GÓRNEGO PRUTU. Rzeka Prut wypływajaca z pod Howerli najwyższego szczytu pasma górskiego Czarnochory, płynie aż do Delatyna przepięknym przestronnym wąwozem górskim. Wzdłuż rzeki biegnie od Stanisławowa do Jasiny stacji grani-

cznej czeskiej linja kolejowa i dobrze utrzymana szosa.

Dolinę górnego Prutu na całej swojej długości należy uważać jako miejscowość klimatyczną, mającą doskonałe powietrze, dzięki nieprzebranym obszarom leśnym pokrywającym okoliczne góry. Jednocześnie dolina ta ma bardzo wielką wartość pod względem turystycznym, gdyż wycieczki na okoliczne góry, a zwłaszcza pasma górskie Czarnohory (około 2.000 m. n. p. m.) i Gorgany mogą zadowolić najwybredniejszego turystę. Dolina ta jest uważaną za jedną z najpiękniejszych w Polsce. Na przestrzeni 45 klm. od Delatyna do granicy czeskiej znajduje się cały szereg miejscowości licznie uczęszczanych, a mianowicie; Lubiźnia, Dora, Jaremcze, Jamna, Diłok, Mikuliczyn, Podleśniów, Tatarów i Worochta.

Z miejscowości tych można udawać się na wycieczki na najwyższe szczyty pasma górskiego Czarnochory i Gorgan, a mianowicie: szczyt Malawa 644 m., Kamień 964 m., Makowica 967 m., Synieczka 1402 m., dalsze wycieczki jedno i dwudniowe: na Chomiak 1544 m., Gorgan 1040 m., Jawornik 1467 m. Szpyci 1864 m., Howerla 2057 m., Doboszanka 1757 i wiele innych.

Szczegółowy opis wymienionych miejscowości znajduje się w niniejszem wydawnictwie w porządku alfabetycznym.

DOLINA CZARNEGO DUNAJCA.

Letniska i stacje klimatyczne podgórskie.

Położenie i okolica. Powiat nowotarski, województwo krakowskie. Wysokość 660—800 m. n. p. m. Dolina jest stosunkowo mało uczęszczana i mniej znana, gdyż wszyscy kierują się do Zakopanego. Miejscowość pagórkowata, zalesiona. Wycieczki bliższe i dalsze w Tatry Zachodnie. Znajdują się tu osiedla:

CZARNY DUNAJEC. Miasteczko nad Czarnym Dunajcem, 660 m. n. p. m. stacja kolejowa odcinka Nowy Targ-Suchahora. Poczta, telegraf, lekarze i apteka na



„Gruba Jedla" na Babiej Górze.

miejscu. Stałych mieszkańców 2400. W roku 1926 bawiło 250 osób.

CHOCHŁÓW. Wieś nad Czarnym Dunajcem, 750 m. n. p. m., 4,5 klm. od stacji kolejowej Podczerwone (Odcinek Nowy Targ-Suchahora). Poczta na miejscu.

Mieszkania u górali. Frekwencja kilkadziesiąt osób rocznie.

WITÓW. Wieś nad Czarnym Dunajcem, 800 m. n. p. m. 7 klm. od st. kol. Podczerwone, 16 klm. od Zakopanego. Odcinek Nowy Targ-Suchachora. Mieszkania w dworkach i u górali. Frekwencja około 100 osób rocznie.

DORA

letnisko—stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Wieś o 2100 mieszkańcach w powiecie nadwórniańskim, województwie stanisławowskiem. Przystanek kolejowy i agencja pocztowa w miejscu. Telefon i telegraf w oddalonym o 3 klm. Jaremczu.



Gorgany. — Doboszanka z Syniaka.

Dora leży w malowniczej dolinie Prutu i dopływów górskich potoków Kamionka i Bojarski. Wzniesienie nad poziom morza ponad 500 m. Ze wszystkich stron widoczne są pasma gór zalesione wysokopiennymi lasami szpilkowymi.

Klimat. Łagodny, gleba przepuszczalna, opady atmosferyczne normalne, brak wiatrów i przeciągów.

Łagodny klimat, słoneczne położenie i idealnie czyste powietrze przesiąknięte aromatem lasów szpilkowych, wreszcie kąpiele rzeczne i powietrzno-słoneczne ściągają tu liczne rzesze letników i rekonwalescentów po przebytych chorobach przewodów oddechowych.

Delatyn oddalony o 9 klm. od Dory umożliwia leczenie kąpielami solankowemi, zwłaszcza, że w czasie sezonu t. j. od 1 lipca do 31 sierpnia kursują z Dory do Delatyna codziennie 3 pary specjalnych pociągów kąpielowych.

Lekarze. W sezonie ordynuje w Dorze jeden do dwóch lekarzy. Apteka znajduje się w pobliskim Jaremczu lub Delatynie.

Mieszkania. W Dorze znajduje się pensjonat „Kresy" o 15 pokojach oraz 18 will o łącznej ilości 104 po-

koje, a mianowicie: Willa Zimer 7 pokoi, Kowarnik 12, Brückman 6, Kowalski 6, Kokorudz 13, Fürsetzer 7, Schaffer 7. Myron 7, Sokal 5, Czorneńko 4, Lewicka 4, Tymczuk 4. Grozik 7, Lewicka L; 3, Fürsetzer Ch. 3, Demner 3. Komarnik I. 3 pokoje, prócz tego w 117 domach huculskich jest do wynajęcia łącznie 300 izb; 5 restauracji względnie jadłodajni.

Wszędzie pokoje są wynajmowane bez pościeli.

Sezon. Od 15 maja do 1 października.

Ceny. Przeciętna cena całodziennego utrzymania od 6 do 9 złotych od osoby, cena pokoju 60—75 zł., zaś kuchni 15—35 zł. miesięcznie. Gmina pobiera na cele sanitarne opłatę w wysokości 2 zł. od osoby, dalsi członkowie należący do tej samej rodziny płacą 1 zł., dzieci i służba są wolni od opłaty.

Frekwencja. W Dorze przebywa rocznie ponad 2.000 osób.

Rozrywki. W pobliżu Dory znajduje się piękny spacerowy las szpilkowy. W pobliskim Jaremczu dancingi, restauracje, cukiernie, orkiestra, pozatem wycieczki na szczyty górskie (patrz opis doliny Prutu przy Delatynie).

DRUSKIENIKI

Zdrojowisko.—Zdroje radjoczynne. Solankowo-bromowe i stacja klimatyczna.

Położenie i okolica. Zdrojowisko leży w powiecie grodzieńskim, województwie białostockiem, w odległości 17 kilometrów od stacji kolejowej tejże nazwy. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Okolica malownicza. Zakład kąpielowy, położony jest na piaszczystem płaskowzgórzu, na prawym brzegu Niemna u ujścia Rotniczanki. Wysokość nad p. m. 198 m.

Klimat. W Druskiennikach niema dużych wahań ciepłoty i ciśnienia barometrycznego. Powietrze odznacza się łagodnością i czystością, obfitością tlenu i ozonu oraz przesycone jest przepysznym aromatem substancji smolistych. Te świetne warunki klimatyczne wytwarzają: olbrzymia przestrzeń lasów sosnowych, grunt.

przepuszczalny, podlegający wpływom bakterjobójczym emanacji radowej, wyśmienite spadki ku rzece oraz stały słaby przewiew wiatru zachodniego.

Środki i urządzenia lecznicze. Druskiennickie źródła solankowe należą do kategorji solanek chlorobromowych, zawierających obok sodu znaczną ilość wapnia, mniej magnezji i zaliczane są do silniejszych radjoczynnych wód w kraju. Własne pokłady borowiny. Kąpiele rzeczne z plażą piaszczystą na Niemnie i kaskadowe w Rotniczance. Kąpiele słoneczno- powietrzne w lesie sosnowym oddzielnie dla mężczyzn i dla kobiet, połączone z różnemi ćwiczeniami indywidualnie traktowanemi prowadzonemi pod doświadczonym kierunkiem Dr. Lewickiej. Leczenie klimatyczne.

Zakład kąpielowy mieści 149 kabin i wydaje prócz radjoczynnych kąpieli solankowych, kąpiele kwasowęglowe sztuczne na solance, borowinowe, zabiegi wodolecznicze z wszelkiego rodzaju natryskami, elektroterapeutyczne i naświetlania lampą kwarcową. Pijalnia wód mineralnych z 3 źródeł. 3 zakłady djetetyczne, sanatorjum; szereg urządzeń lekarskich rozpoznawczych i pracowni do badań klinicznych.

Wskazania lecznicze. Cierpienia gośćcowe, wszelkie stany przewlekłe po sprawach zapalnych, przewlekłe cierpienia narządów jamy brzusznej i narządów kobiecych, choroba żołądka z podkwaśnością, choroby trzustki i jelit, choroby przemiany materji, choroby nerwowe organiczne, niedokrwistość, choroby serca i naczyń, szczególnie nerwice, wszelkie stany osłabienia i wyczerpania po przebytych chorobach. Pozatem wyjątkowo odpowiednie miejsce dla dzieci słabych i niedorozwiniętych.

Lekarze. W zdrojowisku ordynuje lekarz zdrojowy i 2 zastępcy. W sezonie prócz tego ordynują konsultanci zakładowi, kilkunastu profesorów i lekarzy. Apteka w miejscu.

Mieszkania. Oprócz hoteli i pensjonatów zakładowych, są hotele, pensjonaty i wille prywatne, w których jednocześnie może się lokować koło 3000 osób.

Sezon. Okres kuracyjny trwa od 15 maja do 20 września i dzieli się na 3 sezony: I od 15 maja do 20



Druskieniki. — Łazienki.

czerwca; II — od 21 czerwca do 15 sierpnia; III — od 16 sierpnia do 20 września.

Taksa kuracyjna. Wynosi od pojedyńczych osób oraz głowy rodziny 20 zł. Od każdego następnego członka rodziny 15 zł. Od dzieci do lat 10 i służby 5 zł. na okres sześciotygodniowy.

Ceny kąpieli. Od 50 gr. do 6 zł. 50 gr., zależnie od rodzaju. W I-m i III-cim sezonie ceny te są zniżone o 10%—15%.

Ceny utrzymania. Przeciętna cena za całodzienne utrzymanie wraz z mieszkaniem w sezonach I i III — 6 zł. 50 gr., w sezonie II — 7 zł. 50 gr. od osoby.

Frekwencja. W 1926 bawiło w Druskiennikach około 6000 osób.

Rozrywki. Czytelnia, orkiestra, bale i dancingi w sali kasyna, występy przyjezdnych artystów, tennis, boiska dla foot-balu i walley-ballu, tereny do trainingów lekko-atletycznych, łodzie do sportu wioślarskiego, rybołówstwo, grzybobranie, piękne spacery i dalsze wycieczki (dzika kotlina Rajgrodu, dolina Niemna i piękne w głębi lasów jeziora: Lot, Gruta, Panieńskie Oko i inne).

Właścicielem zdrojowiska jest Towarzystwo Wód Mineralnych „Druskienniki", Sp. Akc.

Adres Zarządu—Warszawa, ul. Marszałkowska 130.

Informacji udziela Zarząd w Warszawie i biuro Zdrojowiska w Druskiennikach.



Druskieniki — kąpiele słoneczne dziecięce.

Komunikacja. Pociągiem pośpiesznym do st. Druskienniki, z Warszawy koło $5^1/_2$ godzin, z Wilna 3 godziny. Od stacji kolejowej do zdrojowiska jedzie się samochodem, autobusem koło 30 minut, powozem—niecałe $1^1/_2$ godziny doskonałą szosą. Cena za przejazd samochodem 2—3 zł. Miejsc w samochodach i powozach jest dostateczna ilość.

GŁĘBOKIE.

Wieś w pow. nowosądeckim woj. krakowskiem posiada źródła szczawy alkalicznej. Źródła nieeksploatowane. Z powodu złej komunikacji (10 klm. od stacji Piwniczna kolei Kraków—Krynica) i braku urządzeń miejscowość nieuczęszczana.

GOCZAŁKOWICE.

Zdrojowisko — zdroje solankowe jodo-bromowe.

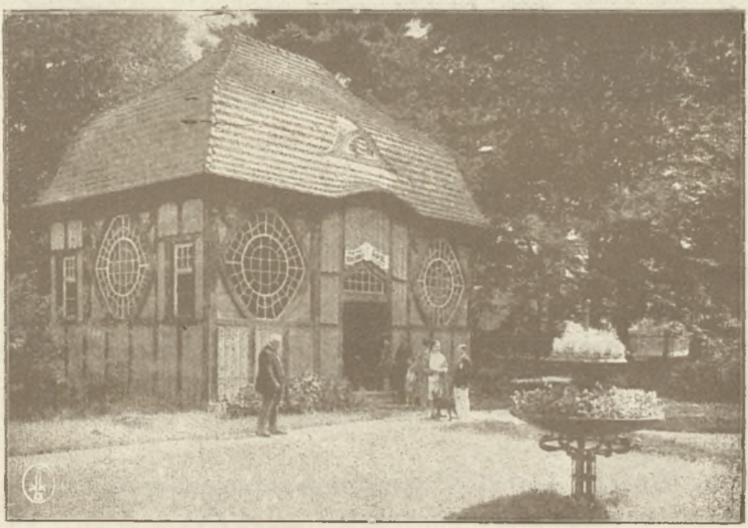
Położenie i okolica. Wieś licząca około 500 mieszkańców, w powiecie pszczyńskim, województwie śląskiem. — Stacja kolejowa i urząd pocztowy w miejscu.

Okolica pagórkowata lesista. Wieś leży w dolinie zasłoniętej od wiatrów. Wysokość n. p. m. 266 m.

Klimat. Suchy, ciepły, mało opadów atmosferycznych.

Środki lecznicze. Źródło solankowe, wywiercone w pokładach piaskowca w r. 1858, na głębokości 360 metrów. — Woda doprowadzona jest do łazienek rurociągiem i służy do picia, kąpieli i wziewania.

Urządzenia lecznicze. Budynek kąpielowy mieści 45 kabin z wannami cynkowemi, żelaznemi, emaljowanemi, oraz drewnianemi. W budynku tym mieści się również wziewalnia; — oddział elektroterapeutyczny i gimnastyczny, oraz do masażu.



Goczałkowice. — Zdrój solankowy.

Wskazania lecznicze. Skrofuły, reumatyzm, artretyzm, choroby kobiece i skórne, zatrucia rtęcią i olowiem.

Lekarze. Pomoc lekarska i personel sanitarno-lekarski na miejscu. Apteka w Pszczynie.

Mieszkania. W ograniczonej liczbie w domach zakładowych i we wsi.

Sezon. Od 15 maja do 15 września.

Frekwencja. Paręset osób rocznie.

Rozrywki. Park, spacery i wycieczki w okolicę.

Zarząd uzdrowiska. Właścicielem zakładu jest p. Skarbek. Zarząd kąpielowy udziela informacji listownej.

HOŁOSKO WIELKIE.

Leśna stacja klimatyczna.

Położenie i okolica. Hołosko Wielkie leży w powiecie i województwie lwowskim wśród olbrzymich lasów. Klimat suchy, brak wiatrów, powietrze przepojone aromatem leśnym. Znajduje się tu sanatorjum dla chorób płucnych, które prowadzi Towarzystwo walki z gruźlicą. W r. 1926 wybudowało Towarzystwo nowy budynek przeznaczony na jadalnię. W roku bieżącym ma być sanatorjum znacznie rozszerzone. Chorzy, leczący się w Hołosku pochodzą przeważnie z okolic Lwowa.

Komunikacja. Pociągi kursują na linji Kraków, Katowice-Dziedzice. Dworzec kolejowy w pobliżu zakładu.

HORYNIEC.

Zdrojowisko — zdroje siarczane.

Położenie i okolica. Wieś w powiecie lubaczowskim, województwie lwowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Położenie 350 m. n. p. m. Okolica pagórkowata, lesista, lasy przeważnie sosnowe.

Klimat. Łagodny, powietrze czyste bez kurzu.

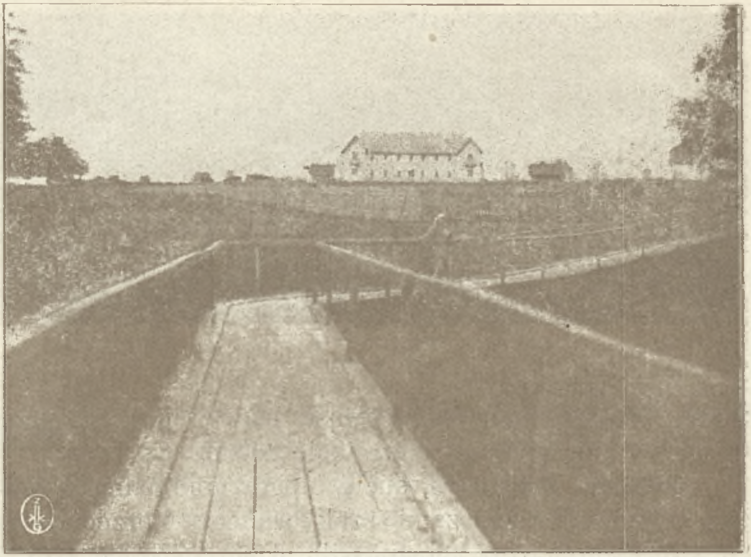
Środki i urządzenia lecznicze. Źródła siarczane, eksploatowane oraz źródło żelaziste dotychczas nie eksploatowane. Budynek kąpielowy o 20 wannach.

Wskazania lecznicze. Gościec przewlekły, cierpienia skóry, dna gośćcowa, choroby kobiece, zatrucia metalami, skrofuły.

Lekarze. Podczas sezonu ordynuje lekarz z Lubaczowa, który dojeżdża 2 razy w tygodniu. Masażystka egzam. przebywa stale.

Mieszkania. Hotel o 24 pokojach (bez pościeli), jedna willa o 5 pokojach i kuchnia oraz jadłodajnia. Przeznaczono 9 ha pod budowę pensjonatów, których budowa ukończoną będzie w 1928 r.

Sezon. Trwa od 15 maja do 15 października.



Horyniec. — Pensjonat.

Taksy uzdrowiskowej nie pobiera się.

Cena kąpieli siarczanej od 1.50 do 2 zł.

Ceny utrzymania. Całodzienne utrzymanie wraz z mieszkaniem 7 zł. od osoby, pokoje bez utrzymania 2 zł. od osoby.

Frekwencja. Około 800 osób rocznie.

Rozrywki. Teatr, dwa parki i przechadzki w lasach dalsze i bliższe.

Właścicielami są małoletni Jadwiga, Zygmunt i Jan Karłowscy. Informacji udziela Zarząd dóbr i lasów w Horyńcu, który jednocześnie sprawuje zarząd zdrojowiska.

Komunikacja. Stacja kolejowa w miejscu (400 m. od zakładu) na linji Jarosław—Rawa Ruska. Komunikacja dogodna.

HREBENÓW.

Letnisko i stacja klimatyczna podgórska (źródła solankowe).

Położenie i okolica. Wieś w powiecie skolskim, województwie stanisławowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu. Okolica górska, le-



Hrebenów.

sista i malownicza. Miejscowość leży w dolinie rzeki Oporu; wzniesienie n. p. m. około 400 m.

Klimat. Podgórski, suchy opady minimalne, wskutek osłonięcia wzgórzami brak wiatrów i przeciągów.

Hrebenów wraz z grupą will zwana ZEŁEMIANKĄ znany jest oddawna jako letnisko i stacja klimatyczna podgórska. Obecnie rozwija się i odbudowuje Hrebenów bardzo szybko po pożarze, który zniszczył w 1923 r. Hrebenów prawie doszczętnie. W roku ubiegłym pobudował zarząd gminy nad rzeką Oporem, tuż przy plażach 5 serji budek kąpielowych, urządził kilkadziesiąt ławek pod lasami, zaprowadził oświetlenie naftowe głównej ulicy z funduszu zebranego od letników z taks. pobieranych za wstępy do lasów gminnych. Taksa ta w roku 1926 wynosiła po 3 zł. od osoby i po 1 zl. od dzieci; w roku bieżącym będą te taksy prawdopodobnie podwyższone ze względu na zamierzone pobudowanie elektrowni do oświetlenia całej miejscowości.

Idealne warunki klimatyczne, piękne położenie i kąpiele rzeczne ściągają tu liczne rzesze rekonwalescentów i letników. Dzierżawca pensjonatu „Zełemianka" Dr. Matkowski przystąpił do budowy łazienek, gdyż znajdujące się w Hrebenowie źródła solankowe nie były dotychczas wyzyskane. Łazienki te będą w najbliższej przyszłości otwarte do użytku publicznego.

Lekarze i apteka. W najbliższem miescie Skolem, oddalonem o 9 klm. Lekarz Dr. Barwiński ze Lwowa zamierza osiąść w Hrebenowie na stałe.

Mieszkania. W Hrebenowie są następujące pensjonaty: D-ra Józefa Matkowskiego „Letnisko Zele-



Zelemianka.

mianka" na 200 osób; „Letnisko Stachowa Wola" na 60 osób, Jakóba Metzlera „Anusia" na 40 osób; Mosesa Koppela na 15 osób, Meilecha Neumana na 15 osób, D-ra Joachima Friedlera do 40 osób. Restauracje i hotele: Estera Friedlera, Meilecha Neumana i Mosesa Koppela. Mieszkania wynajmują również włościanie. Sklepy piekarnia, wędliniarnie oraz fryzjer w miejscu.

Sezon. Trwa od 1 czerwca do 15 września.

Ceny. Utrzymanie wraz z mieszkaniem od 7 do 10 zł. od osoby dziennie.

Frekwencja. W 1926 r. przebywało przeszło 1000 osób.

Rozrywki. Radjo, sporty, gry, zabawy oraz spacery w okolicznych lasach i wycieczki dalsze na szczyty górskie Magórę (1365 m), Zelemin i w dolinę Oporu.

Zarząd. Informacji bliższych udziela Zarząd gminy.

Komunikacja. Stacja kolejowa i przystanek Zełemianka w centrum miejscowości na linji Lwów—Stryj—Ławoczne. Połączenie kolejowe dogodne.

HRYNIAWA.

Letnisko i stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Wieś w powiecie kosowskim wojew. stanisławowskiem, st. kol. Kołomyja; stąd 42 klm. autem lub autobusem przez Kosów do Kut 7 zł. od osoby, dzieci od lat 5—10 połowę. W Kutach nocleg (najlepiej w „Domu Gościnnym", tamże pierwszorzędna restauracja i wynajem środków lokomocji), rano wyjazd parokonną furą doliną Czeremoszu do Hrynia-



Dolina Czeremoszu.

wy — 58 klm. — 25 zł. Telefon, telegraf i poczta Jasieniów Górny.

Hryniawa jest najwięcej na południe wysuniętą miejscowością w Pań. Polskiem. Ze wschodu graniczy z Rumunją, z płdn.-zachodu z Czechosłowacją; zajmuje 420 klm² terenu lesistego, górskiego z ogromnemi połoninami na wierzchołkach i stanowi najdzikszą i najciekawszą część Huculszczyzny. Widoki przepiękne o wielkiej rozmaitości. Spacery nie uciążliwe z powodu b. stopniowego nachylenia gór. Ludność o b. ciekawych obyczajach, wierzeniach, stroju, spokojna żyjąca z pasterstwa i spławiania drzewa.

Klimat. Nadzwyczajna czystość powietrza i ogromne promieniowanie stwarzają idealne letnisko, które po odbudowie zniszczonych wojną urządzeń źródła żelazisto-arsenowego — Burkutu — stanie się jednym z najpierwszych uzdrowisk w Polsce.

Wysokość nad poz. m. 730—850.

Sezon. Od lipca do października. Mieszkania, obecnie jeszcze w niewystarczającej ilości, od 25 — 50 zł. miesięcznie; utrzymanie b. tanie.

Lekarz miejscowy: dr. med. Sobański Zygmunt. Apteka wiejska w Hryniawie, normalna w Żabiem. Informacji udziela chętnie miejscowa Komisja Uzdrowiska.

INOWROCŁAW.

Zdrojowisko — zdroje solankowe.

Położenie i okolica. Zdrojowisko jest położone w mieście powiatowem Inowrocławiu, w województwie poznańskiem, na głównej linji kolejowej Warszawa — Toruń — Poznań i Kraków — Katowice — Bydgoszcz Gdańsk. Odległość stacji kolejowej od zdrojowiska 1 klm. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Zdrojowisko leży na wysokości 89 m. n. p. m.

Miasto Inowrocław, stolica Kujaw, stary gród piastowski, położony w żyznej ziemi Kujawskiej, słynnej z hodowli buraków i pszenicy, liczy około 30.000 mieszkańców, pięknie zabudowane, czyste, zaopatrzone w wodociągi, kanalizację i elektryczne oświetlenie, połączone jest z dworcem kolejowym elektrycznym tramwajem.

Klimat. Stosunki klimatyczne Inowrocławia nie różnią się od Poznania, Bydgoszczy, Torunia, pomiędzy którymi Inowrocław jest położony. W sezonie jest przeciętnie mało opadów, a różnica temperatury pomiędzy dniem i nocą nieznaczna. Noce podczas sezonu są zwykle jasne i ciepłe.

Środki lecznicze Inowrocław leży na podziemnej skale solnej. Od roku 1907, w którym potężny zdrój podziemny zalał kopalnię, odbywa się eksploatacja soli tylko w formie warzonki. Solankę do kąpieli sprowadza się rurami wprost z żupy solnej.

Działanie solanki Inowrocławskiej potęguje jeszcze dodanie ługu, który zawiera pod względem leczniczym bardzo ważne sole jodowe i bromowe. Jako dalszy środek leczniczy zaprowadzono w r. 1923 borowinę, którą sprowadza się z terenów miejskich.

Urządzenia lecznicze. Odpowiadają w zupełności nowoczesnym wymaganiom; w dwóch budynkach z 60



Inowrocław. — Motyw z parku

łazienkami z jedną wzgl. dwiema wannami wydaje się kąpiele solankowe i kwasowęglowe. Specjalny zakład z 14 łazienkami do kąpieli borowinowych; pozatem oddział hydro i elektroterapji borowinowych. W pobliżu domów kąpielowych znajduje się zakład do kąpieli słonecznych oddzielnie dla kobiet i mężczyzn, zaopatrzony w urządzenia natryskowe i rozmaite sprzęty do ćwiczeń cielesnych.

Urządzenia sanitarne. Szpital powiatowy i wojskowy, kanalizacja, wodociąg.

Wskazania lecznicze. Kąpiele solankowe inowrocławskie są wskazane przy artretyzmie, reumatyzmie, krzywicy u dzieci, skrofułach, porażeniach, chorobach kobiecych, chorobach sercowych i nerwowych.

Przeciwskazania. Gruźlica płuc.

Lekarze. Stale praktykuje 14 lekarzy oraz 3 lekarzy dentystów; trzy apteki w śródmieściu.

Personel sanitarno-lekarski. 2 masażystów, 3 masażystki i 15 wyszkolonych kąpielowych.

Mieszkania. 7 hoteli, 14 pensjonatów, 30 restauracji, 8 cukierni, 10 kawiarni; ogólna liczba pokoi 1400.

Sezon. Trwa od połowy maja do końca września.

Taksa kuracyjna. Pierwszy członek rodziny płaci 10 zł., drugi 7 zł., dzieci do lat czternastu — 3 zł.

Ceny. Przeciętna cena kąpieli 2.50 zł. Cena całodziennego utrzymania jednej osoby 5 zł., cena pokoju 2—3 zł.

Frekwencja. Około 4500 osób.

Rozrywki. Teatr, 2 kina, bibljoteka, czytelnia, 100 morgowy park, 2 orkiestry, wycieczki bliższe i dalsze.

Właścicielem: zdrojowiska jest Magistrat m. Inowrocławia.

Informacji udziela Komisja Zdrojowa lub Zarząd solanek.

Komunikacja. W pociągach są w czasie sezonu bezpośrednie wagony; od stacji kolejowej do zdrojowiska tramwajem elektrycznym lub samochodem, za opłatą 30 gr. od osoby.

ISTEBNA.

Letnisko — stacja klimatyczna.

Położenie i okolica. Wieś góralska w Beskidach Zachodnich u źródeł Olzy, w powiecie cieszyńskim, województwie śląskiem. Stacja kolejowa Ustroń. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Okolica wyjątkowo piękna. Płaskowzgórze Istebna zajmuje 10 klm. w kwadracie i położone jest na południowych stokach Baraniej góry, z której Wisła wypływa. Płaskowzgórze pokryte jest przeważnie lasami rządowemi.

Miejscowość otoczona jest łańcuchami Beskidów do 1000 m. n. p. m. i osłonięta jest od wiatrów, zwłaszcza północnych, wschodnich i zachodnich. Środkiem płaskowzgórza przepływa rzeka Olza (dopływ Odry) ze wschodu na zachód. Stoki płaskowzgórza łagodnie spadające od Beskidów do Olzy są wystawione bezpośrednio na działanie promieni słonecznych południowych i wyjątkowo silnie nasłonecznione.

Klimat. Podgórski; powietrze ożywcze nasycone aromatem iglastych lasów i górskich hal trawiastych.

Wzniesienie 750 m. n. p. m. i średnia temperatura roczna + 7°C, przeciętna ilość opadów 800 mm. rocznie. Śniegi obfite.

Na płaskowzgórzu znajdują się źródła siarczane i żelaziste dotąd chemicznie niezbadane.

Mieszkania. Obecnie w Istebnej można znaleźć pokoje z utrzymaniem w wybudowanych w 1925 r. willach, należących do artysty malarza L. Konarzewskiego, oraz w nowej szkole u Szatkowskiego. Razem 60 pokoi.



Istebna. Widok na Baranią Górę.

W r. 1925 rozpoczęto budowę kolei normalnotorowej Ustroń-Wisła a równocześnie przez przełęcz budowę nowej szosy do Istebnej. W roku 1927 dojazd wygodny ma być ukończony.

Budowa wzorowego sanatorjum djetetyczno-przyrodoleczniczego na 100 pokoi wraz z hotelem na 250 pokoi, pod kierunkiem szwajcarów w stadjum organizacji. Otwarcie uzdrowiska przewiduje się na rok 1929.

Po informacje zwracać się do D-ra J. Kotasa, notarjusza w Cieszynie.



Iwonicz. — Widok ogólny.

IWONICZ.

Zdrojowisko. — Zdroje szczawy słono-jodo-bromowej i stacja klimatyczna.

Położenie i okolica Wieś na stoku Karpat, zniżającym się łagodnym spadem w dolinę Wisloka, w powiecie krośnieńskim, województwie lwowskiem. Odległość stacji kolejowej Iwonicz, od zakładu zdrojowego wynosi 12 klm. gościńcem bitym, dobrze utrzymanym. Poczta telegraf i telefon w centrum zdrojowiska.

Zakład zdrojowy położony jest na końcu wsi, wzdłuż skalistych brzegów górskiego potoku Lubatówki, w obszernej lesistej dolinie wzniesionej 410 m. n. p. m. Źródła tryskają u stóp góry „Przedziwnej" a około nich ugrupował się zakład zdrojowy.

Klimat. Dolina osłonięta jest od wiatrów. Powietrze podgórskie, czyste. Wahania temperatury są nieznaczne; ciepłota przeciętna wynosi, w miesiącach od czerwca do sierpnia, + 14.8° C.

Środki lecznicze. Iwonicz posiada pięć źródeł mineralnych, z których trzy „Karola"—„Amelji" i „Emmy" są szczawami słono-jodo-bromowemi, zawierającemi jako główne składniki chlorek sodowy, dwuwęglan sodowy. jodek i bromek sodowy, dwuwęglan litowy i boran so-

dowy, oraz wolny bezwodnik węglowy. Bezwodnik węglowy podnosi wartość wód, czyniąc je strawniejszemi i w piciu przyjemniejszemi, Szczelne nakrycie źródeł oraz szklane rury przy syfonie, chronią wodę od utraty wolnego bezwodnika węglowego.

Czwarty zdrój „Józefa" jest szczawą żelazistą, zawierającą dwuwęglan żelazawy, i wolny bezwodnik węglowy, piąty zaś zdrój „Adolfa", zawiera w małej ilości siarkowodór.

Poza wymienionemi źródłami mineralnemi, których woda służy do picia i kąpieli, znajdują się pokłady znakomitej borowiny.

Urządzenia lecznicze. Trzy budynki kąpielowe mieszczą kabiny I, II i III klasy do kąpieli słono-jodobromowych o ogólnej liczbie wanien 130 dużych i 71 małych (dziecinnych), łazienki do kąpieli borowinowych I i II klasy o 8 kabinach oraz zakład wodoleczniczy. W łazienkach są wanny fajansowe, emaliowane, miedziane i drewniane. Obok łazienek znajdują się nowo urządzone kąpiele słoneczne, połączone z zabiegami wodoleczniczymi.

W sezonie od 1 maja do końca września jest czynną w Iwoniczu filja lecznicy ortopedycznej Dr. Józefa Aleksiewicza ze Lwowa. — W lecznicy znajdują się cztery aparaty do kąpieli elektrycznych świetlnych, częściowych i ogólnych; urządzenia do galwano i faradyzacji; aparat D'Arsonwalla z selenoidem; aparat do diatermji; kąpiele czterokomorowe systemu Dr. Schnee; aparat Roentgena do celów djagnostycznych i leczniczych, dwie lampy kwarcowe, apatat Finzena; aparaty gimnastyczne systemu Dr. Zandera. Gimnastyka odbywa się na wolnym powietrzu pod kierunkiem fachowca, zaś w razie niepogody w sali zakładowej. W zakładzie stosowany jest również masaż ręczny i wibracyjny elektryczny.

Urządzenia sanitarne. Wodociągi doprowadzają z gór zdrową źródlaną wodę do picia, oraz zaopatrują wodotryski i hidranty do polewania ulic i klombów. Zbiorniki biologiczne, oddzielne dla każdej willi. Dom izolacyjny. W willach i na placach oświetlenie elektryczne.



Iwonicz. — Łazienki I kl.

Wskazania lecznicze. Zołzy, choroby gruczołów limfatycznych, obrzmienia i ropienia, choroby kości, zapalenia stawów, choroby jamy nosowej i przewodu słuchowego, nieżyty przewlekłe, choroby skóry, krzywica, gościec i dna czyli skaza moczanowa, kiła wczesna, późna i dziedziczna, szczególnie po leczeniu rtęciowem, choroby serca i naczyń krwionośnych (arteriosclerosis), choroby układu nerwowego, jak porażenia, nerwobóle, uwiąd rdzenia i t. p. choroby kobiece, cierpienia żołądka i kiszek — nieżyty i cierpienia nerwowe, niedowłady kiszek (atonia), cierpienia wątroby i dróg żółciowych — obrzęki śledziony.

Lekarze. W zakładzie ordynuje dwuch lekarzy zakładowych: Dr. Józef Aleksiewicz ze Lwowa i Dr. Jarosław Turzański z Jarosławia, nadto wolno praktykujący: Dr. Antoni Brajczewski z Lublina, Dr. Antoni Dorosz z Sanoka, Dr. Salomon Lanes z Jasła i stale od 25 lat ordynujący w Iwoniczu Dr. Zygmunt Wallach.

Mieszkania. Cztery hotele zakładowe mieszczą 106 pokoi dobrze urządzonych w raz z pościelą. Trzy pensjonaty: „Zofjówka" o 35 pokojach z pościelą; „Ustronie" o 11 pokojach z pościelą i „Akacja" o 16 pokojach.

Pozatem znajdują się cztery wille I klasy o 75 pokojach umeblowanych, 17 will II-ej oraz III-ej kategorji o 400 pokojach umeblowanych, bez pościeli, w tem jeden pensjonat „Dom Biały" (izraelicki).

Wynajmujący mieszkania w willach, należących do zakładu mogą również prowadzić własne gospodarstwo domowe, gdyż niektóre wille posiadają kuchnie. Można też wynająć mieszkanie we wsi, przyłączonej do rejonu zakładowego, gdzie znajduje się około trzystu pokoi z kuchniami. Pozatem są tu dwie restauracje (jedna izraelicka).—Mięsa i pieczywa dostarcza rzeźnia i piekarnia zakładowa, dozorowana przez zarząd i lekarza zakładowego, zaś drobiu nabiału, jarzyn, w dostatecznej ilości, dostarczają wsie okoliczne i dwór.

Apteka. Sezonowa filja apteki z Krosna na miejscu, oprócz tego droguerja.

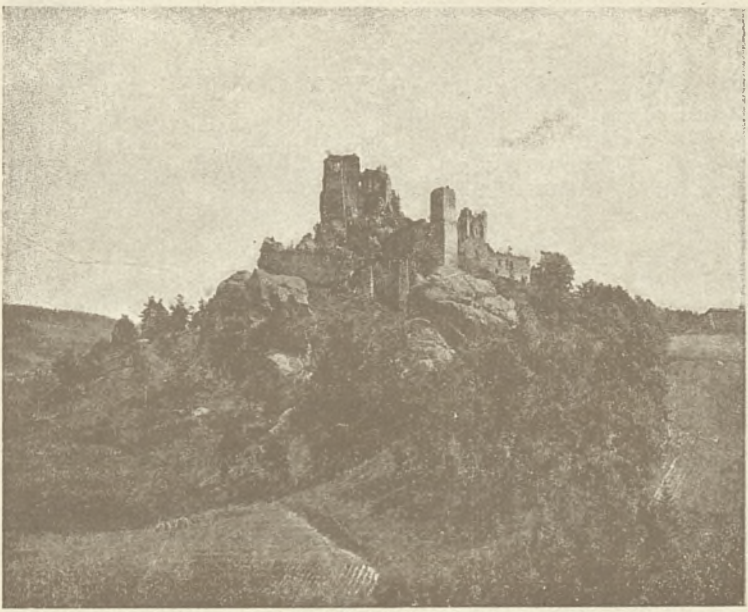
Sezon od 1 maja do 15 października.

Opłata lecznicza. Wynosi od 14 — 18 zł. od osoby

Ceny. Kąpiele mineralne od 1.50—5 zł. — borowinowe od 5 do 9 zł. 50 gr. Całodzienne utrzymanie 6 zł. Pokój, zależnie od kategorji willi i położenia od 2 zł. wzwyż dziennie.

Frekwencja. Około 6000 osób rocznie.

Rozrywki. Park pięknie urządzony. Sala balowa, dancingi. Sporty, jak foot-bal i gimnastyka na świeżem powietrzu. Bliższe i dalsze wycieczki na otaczające zakład szczyty górskie, z których rozpościera się widok na górę Cergową (710 m. n. p. m.) oraz przełęcz Dukielską, od północy zaś na Krosno, jedno z najstarszych miast polskich, a za nim na malownicze ruiny zamku „Odrzykoń". Do bliższych spacerów i wycieczek należą: na Glorjetę, najwyższy szczyt parku zakładowego, na połoniny, do stawu na Kawalcach i do Bełkotki, gdzie bełkocząca woda wyrzuca ze swych nurtów płomienie. Oprócz wycieczek pieszych, dalsze wycieczki automobilami do sławnej z wojny światowej przełęczy Dukielskiej, wraz z leżącą w pobliżu pustelnią św Jana z Dukli, do ruin zamku „Odrzykoń" i do kopalń nafty w okolicy. W zakładzie przygrywa dwa razy dziennie orkiestra wojskowa. Czytelnia zaopatrzona w dostateczną ilość książek, gazet i pism.



Z okolic Iwonicza. — Ruiny zamku w Odrzykoniu.

W kaplicy, zbudowanej pod lasem, tuż przy zakładzie, odprawia kapelan zakładowy codziennie Mszę św.

Zarząd. Właścicielami Zakładu są: Józef i Emma hr. Załuscy. Dyrektorem Zarządu Zakładu jest inż. Władysław Gieysztor. Zarząd Zakładu w Iwoniczu udziela szczegółowych informacyj na miejscu i listownych. Komisja zdrojowa czynna jest tylko w czasie sezonu.

Komunikacja. Od strony Lwowa prowadzą trzy linje kolejowe: przez Sambor—Sanok, przez Przemyśl—Chyrów—Zagórze i najdłuższa przez Stryj. Od strony Warszawy i Poznania — przez Kraków — Tarnów — Stróże—Jasło, bez przesiadania się, lub przez Tarnów—Rzeszów — Jasło z przesiadaniem. Na stacji kolejowej Iwonicz, w czasie sezonu przy każdym pociągu czekają samochody osobowe lub też omnibusy. Koszt przejazdu od osoby około 2 zł.

Uwagi: W r. b. projektowane jest rozpoczęcie budowy nowych łazienek o 70 kabinach i 30 pokojach mieszkalnych oraz hotelu o 85 pokojach, wreszcie rozszerzenie parku na przestrzeni 50 morgów. Uruchomiono sezon zimowy.



Dworek Czarnohorski.

JABŁONÓW.

Letnisko i stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Miasteczko w powiecie peczeniżyńskim, województwie stanisławowskiem; stacja kol. Kołomyja (18 klm.). Poczta i telegraf w miejscu.

Miasteczko leży nad górską rzeczką Łuczką, u podnóża wysokich szczytów górskich, w pobliżu rozległych lasów.

Klimat. Podgórski — powietrze ciepłe i idealnie czyste, brak wiatrów.

W lecie bawi tu kilkaset osób w celach odpoczynkowych i leczniczych.

Lekarze. Pomoc lekarska i apteka w miejscu.

Mieszkania. Miejscowi mieszczanie i wieśniacy wynajmują schludne pokoiki i izby.

Ceny umiarkowane.

Na południe od Jabłonowa leży wieś *Kosmacz*, mająca takie same warunki klimatyczne i mieszkaniowe jak Jabłonów.

Położenie jednak Kosmacza jest bardziej malownicze, wokół bowiem wznoszą się wysokie szczyty górskie (1500 m) pokryte lasami i kosodrzewiną.

Na wzmiankę zasługuje również w powiecie peczeniżyńskim wieś *Słoboda Rungurska*, położona przy lokalnej linji kolejowej wiodącej z Kołomyi. Jest to wieś również bardzo malowniczo położona.

Obie wymienione wsie cieszą się dość znaczną frekwencją osób przebywających w celach odpoczynkowych i leczniczych.

Informacje. Bliższych informacji udzielają zarządy gmin wymienionych miejscowości.



Jamna. — Widok ogólny.

JAMNA.

Letnisko i stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Wieś licząca około 1200 mieszkańców w powiecie nadwórniańskim, w województwie stanisławowskiem. Przystanek kolejowy w miejscu. Urząd pocztowo-telegraficzny w Jaremczu.

Jamna położona między Jaremczem i Prutem w najpiękniejszej części Doliny Prutu i okolona jest wysokiemi lesistemi szczytami górskiemi. Wzniesienie n. p. m. 600—650 m.

Klimat. Łagodny, podgórski, powietrze idealnie czyste, nasycone aromatem lasów szpilkowych.

Dobre warunki klimatyczne, piękne położenie i ożywcze kąpiele w Prucie ściągają do Jamnej liczne rzesze letników i rekonwalescentów. W lecie bawi tu około 1200 osób.

Lekarze. Pomoc lekarska i apteka w oddalonym o 2 klm. Jaremczu.

Mieszkania. Kilka pensjonatów, w tem obszerny i dobrze urządzony sanatorjum-pensjonat gremjum urzędników Banku Gospodarstwa Krajowego, kilkanaście will i dworków; pozatem pomieszczenia znaleźć

można w domkach huculskich. Jamna obecnie rozbudowuje się bardzo szybko. W miejscu restauracja, kawiarnia i cukiernia Lankocza nad wodospadem.

Ceny utrzymania od 7 — 12 zł. od osoby dziennie wraz z mieszkaniem. Gmina pobiera opłatę na cele sanitarne w wysokości 1 — 2 zł. od osoby.

Rozrywki. Zabawy, festyny, orkiestra, pozatem wycieczki, spacery do wodospadu na Prucie, do skał i kamienia Dobosza słynnego rozbójnika huculskiego— dalsze na Jawornik (1467 m) do wodospadu „Kapliwiec" (bliższe szczegóły co do wycieczek patrz w opisie Doliny Prutu przy Delatynie).

Informacje. Bliższych informacji udziela Zwierzchność gminna w Jamnej.

Komunikacja. Przystanek kolejowy w centrum wsi na linji Stanisławów—Jasina na której kursują w lecie częste pociągi pośpieszne; połączenie dogodne.

JAREMCZE.

Letnisko i stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Wieś w Dolinie Prutu o 910 mieszkańcach w powiecie nadwórniańskim, województwie stanisławowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Wzniesienie 525 m. n. p. m. Jaremcze wraz z Jamną leży w najpiękniejszej części Doliny Prutu; okolone jest przepięknemi górami, od północy Czarnohorą, od wschodu Makowicą, wzdłuż południowej i zachodniej części ciągną się pasma gór Gorgan.

Klimat. Łagodny, podgórski. Badania Dra Edwarda Stenza potwierdzają dawniejsze spostrzeżenia metereologiczne o większej jasności nieba we wschodnich Karpatach, a na Czarnohorze w szczególności, co ma doniosłe znaczenie dla fizjoterapji. Oprócz tych warunków i ożywczych kąpieli w Prucie, Jaremcze ma zakład kąpielowy, w którym są kąpiele solankowe, borowinowe i inne oraz stałą rok cały czynną łaźnię parową. Pozatem w miejscu jest gabinet Dra Zanziga do helio i elektroterapji oraz do badań mikroskopijnych.



Czarnahora. — Howerla.

Lekarze. Stale ordynuje Dr. Bernard Zanzig, pozatem w sezonie zjeżdża jeszcze kilku lekarzy ordynujących. Apteka w miejscu.

Wskazania lecznicze. Jaremcze jest nietylko idealnem miejscem odpoczynkowem i klimatycznem, ale nadto posiadając zakład kąpieli solankowych umożliwia leczenie skrofulozy i anemji, chorób kobiecych, dolegliwości systemu urologicznego wreszcie chorób reumatycznych i artretycznych.

Mieszkania. 2 hotele, 14 pensjonatów, 75 will, 7 dworków i 17 restauracji i jadłodajni. Łącznie do wynajęcia jest 836 pokoi. Najdawniejszym hotelem cieszącym się ogromnem powodzeniem jest hotel Skrzyńskiego. Największe pensjonaty są następujące: Dr. Heydy, Steingraberowej, „Gencjana“, „Nadzieja“, „Marta“, „Gizela“, „Stenia“, „Fila“, „Góralka“, „Wierchy“, „Warszawianka“, „Zonka“ i t. d. Na sezon r. b. otwarte będą 4 nowe pensjonaty wyposażone w wygodne urządzenia. Swiatło elektryczne prawie wszędzie z wyjątkiem kilku pensjonatów, również, ulice, deptaki, cukiernie i restauracje są elektrycznie oświetlone.



Typy Hucułów.

Sezon. Letni trwa od 1 czerwca do 30 września, pozatem pensjonaty są otwarte cały rok.

Ceny. Utrzymanie w pensjonatach zależy od urządzenia, od 7 do 11 zł. dziennie od osoby. Pokój 1 osobowy w hotelu od 3 do 4 zł; utrzymanie w restauracjach 6 do 7 zł; pokój w willach bez pościeli miesięcznie 80 zł., a z kuchnią 130 zł. W sezonie zimowym utrzymanie w pensjonacie z pościelą, opałem od 8 do 9 zł. dziennie. Taksa uzdrowiskowa na cele sanitarne 5 zł. od osoby. Opłata za używanie płaży do kąpieli rzecznych i słonecznych 1 zł. od osoby na sezon.

Frekwencja. Do Jaremcza przybywa rocznie około 6000 osób.

Rozrywki. W sezonie letnim Oddział Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego urządza wycieczki w góry (Bliższe szczegóły co do wycieczek patrz w opisie Delatyna), Koncerty w kilku pensjonatach, zabawy taneczne, dancingi, kino, czytelnia i przedstawienia. Szczególnie piękne jest Jaremcze w czasie zimowym; w zimie urządzane są zbiorowe wycieczki sankami i sporty zimowe.

Informacje. Bliższych informacji udziela urząd gminny.

Komunikacja. W sezonie letnim kursuje do Jaremcza 8 pociągów dziennie na linji Stanisławów—Jasina. Po-

łączenia dogodne, od dworca kolejowego, który leży w środku Jaremcza kursują dorożki i samochody.

Uwagi. Jaremcze w ostatnich latach rozwija się bardzo szybko jako stacja klimatyczna i corocznie ulepsza swoje urządzenia sanitarne. W roku ubiegłym zaprowadzono elektryczność, w projekcie zaś budowa kanalizacji i wodociągów. Swój szybki rozwój Jaremcze zawdzięcza energji i pracy Komisarza Rządowego p. radcy J. Jasińskiego. Należy się spodziewać, że Jaremcze w krótkim czasie rozwinie się do poziomu pierwszorzędnych stacji klimatycznych.

JASTRZĘBIE.

Zdrojowisko. — Zdroje solankowe jodo-bromowe.

Położenie i okolica. Jastrzębie-Zdrój jest wsią, położoną w południowej części województwa śląskiego (powiat Rybnik) w okolicy lesistej, pagórkowatej z widokiem na pobliskie Beskidy, na wysokości 300 mtr. n. p. m. Stacja kolejowa oraz urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu,

Klimat. Klimat łagodny, podgórski, powietrze czyste. Ciepłota przeciętna od maja do października +16° C.

Środki lecznicze. Jastrzębie posiada dwa silne źródła solanki jodo-bromowej, pochodzące z głębokości 150 i 240 mtr., o wydajności przeszło 20.000 litrów na godzinę. Solankę pompuje się ze źródła do zbiorników, z których przechodzi naturalnem ciśnieniem przez miedziane, ogrzewane rury do wanien. Oprócz stosowania do kąpieli, wziewania i picia na miejscu, rozsyła się ją jako mineralną wodę stołową, napełnianą do flaszek specjalnym systemem. — Borowina z własnych łąk Zakładu.

Składem chemicznym i własnościami leczniczemi odpowiada solanka jastrzębska następującym zdrojom zagranicznym: Hall (Austrja), Krankenheil-Tölz (Bawarja), Kreuznach (Prusy), Wildegg (Szwajcarja) i inne.

Główną zawartość wody mineralnej stanowią: sól kuchenna, sole wapnia, jodu i bromu.

Urządzenia lecznicze. Jastrzębie posiada 3 budynki kąpielowe, a mianowicie:

a) Łazienki Nr. 1 budynek przed 2 laty budowany, rozszerzony i zupełnie odnowiony, o 25 kabinach do kąpieli solankowych i kwasowęglowych (sztucznych) oraz 7 kabinach do kąpieli borowinowych. Bezpośrednio z oddziałem kąpielowym łączą się 2 duże i wygodne leżalnie do odpoczynku po kąpielach, mieszczące naraz około 50 osób.

b) Łazienki Nr. 2 — stylowy budynek na wzór łazienki w Ems, mieszczący 16 kabin do kąpieli solankowych i 4 kabiny do kąpieli borowinowych, oddział dla częściowych kąpieli i okładów borowinowych, oraz jedną salę wziewalnię do ogólnych i pojedyńczych wziewań solankowych, Wanny w wymienionych łazienkach są częściowo marmurowe (monolity) częściowo kaflowe i emaljowane.

c) Łazienki Nr. 3 — nowowybudowany budynek mieszczący zakład wodoleczniczy, łazienki dla dzieci (18 wanien), oddział naturalnych kąpieli słonecznych, zakład elektroleczniczy z 3 lampami Jesionka (kwarcowe) i jedną lampę Sollux, gabinet diatermii i Roentgena.

W Jastrzębiu istnieją sanatorja i specjalne zakłady lecznicze, a mianowicie: duży Zadład leczniczy S. S. Boromeuszek („Marjanów") z pomieszczeniem na 400 dzieci i około 60 osób dorosłych, posiadający 40 kabin do kąpieli dziecięcych, sanatorjum wojskowe Górnośl. Dyw. Piech. nowowybudowane; sanatorjum „Spółki Brackiej", okazały gmach o 100 łóżkach i wreszcie sanatorjum Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Województwa Śląskiego o 120 łóżkach. Dwa ostatnie zakłady przyjmują tylko swoich ubezpieczonych członków.

Urządzenia sanitarne. Wille i zakłady są przyłączone do sieci kanalizacyjnej, wodociągowej i elektrycznej Zakładu kąpielowego. Drogi i chodniki asfaltowane.

Wskazania lecznicze. Zołzy (skrofuloza), reumatyzm mięśni i stawów, choroby kobiece przewlekłe, zapalenia nerwów (ischias), przewlekłe katary dróg oddechowych, choroby skóry i kości, niedokrwistość i błednica, kiła, artretyzm (dna).

Przeciwskazania. Gruźlica płuc, choroby zakaźne.



Jastrzębia zdrój. — Motyw z parku.

Lekarze. Lekarz zakładowy ordynujący zimą i latem Dr. Stanisław Typrowicz; w sezonie głównym ordynuje Dr. Chełmecki, prócz tego jest asystent lekarski i masażysta i 2 masażystki.

Mieszkania. Pensjonaty i hotele: 1) „Kasyno Zdrojowe" (30 pokoi), 2) pensjonat im. Marji Konopnickiej (około 30 pokoi), 3) „Marjanów" (60 pokoi), 4) „Restauracja kuracyjna" (12 pokoi), 5) Pensjonat p. Degres „Betanja" (około 20 pokoi), 6) „Willa Karola" i szereg innych will.

We wszystkich pensjonatach oświetlenie elektryczne, pościel na życzenie.

Apteka. Stała Mag. Błażejewskiego.

Sezon. Od 1 maja do 31 października.

Taksa zdrojowa. Złotych 15.

Ceny. Zabiegi lecznicze od 1 — 7 zł., przeciętna cena kąpieli solankowej zł. 3, — pokój z całodziennem utrzymaniem od 6 — 12 zł.

Frekwencja. Około 3.500 osób.

Rozrywki. W kasynie zdrojowym biblioteka i czytelnia. Przez cały sezon koncertuje 2 razy dziennie stała orkiestra zakładowa. W domu zdrojowym codziennie dancingi. Pięknie dobrze utrzymany park za-

kładowy oraz otaczający zakład 1.000 morgowy majątek ziemski, należący do zakładu, umożliwiają spacery bliższe i dalsze. Do gier sportowych są 2 place tenisowe. Wiosłowanie na stawie. Kinoteatr. Dalsze wycieczki do pobliskiego pasma Beskidów, w okolice Bielska, Cieszyna, kopalń i zakładów przemysłowych województwa Śląskiego.

Zarząd. Właściciele spadkobiercy ś. p. Dr. Witczaka.

Wszelkich informacji na miejscu i listownych udziela Zarząd kąpielowy, tel. Nr. 2.

Komunikacja. Najdogodniejsze połączenie kolejowe przez Katowice — Orzesze — Żory — Jastrzębie. Podróż z Katowic trwa około 2-ch godzin. W sezonie 1927 r. będzie uruchomiona linja autobusowa.

JAWORZE.

Podgórska stacja klimatyczna i Zakład przyrodoleczniczy.

Położenie i okolica. Wieś w powiecie bielskim województwie śląskiem. Stacja kolejowa linji Cieszyn — Bielsko — Dziedzice znajduje się w odległości 2 klm od zakładu. Miejscowość leży na wysokości 400 m. n. p. z. wśród pasma lesistego Beskidu, w okolicy uroczej lesistej i zasłoniętej od wiatrów, Znajduje się tu również rozległy, obfitujący w egzotyczne drzewa park

Klimat. Podgórski, powietrze czyste i łagodne.. Opady atmosferyczne przeważają wczesną wiosną, poczem następuje zazwyczaj pogoda, odznaczająca się stałością ciepłoty dziennej.

Środki lecznice i urządzenia. Obok klimatycznych właściwości, w uzdrowisku istnieje zakład kąpielowy i przyrodoleczniczy, wraz z pensionatem, własność Dr Czopa, położony w osobnym, wyłącznie dla kuracjuszów, przeznaczonym ogrodzie. Pensjonat zakładowy przyjmuje także zdrowych przybywających dla odpoczynku. W zakładzie stosuje się hydroterapję, kąpiele kwasowęglowe, igliwiowe, mineralne (stuczne), elektro i helioterapję, gimnastykę i kurację djetetyczną.

Jaworze. — Motywy z parku.

Wskazania lecznicze. Ogólna wątłość ustrojowa, niedokrwistość, rekonwalescencja, nerwowe cierpienia przewodu pokarmowego, wady i nerwice serca, cierpienia reumatyczne, neuralgja, wadliwa przemiana materji, neurastenja i histerja.

Lekarze. Ordynują lekarz zakładowy Dr. Boreniek i lekarz asystent. Apteka i personel kąpielowo-sanitarny w miejscu.

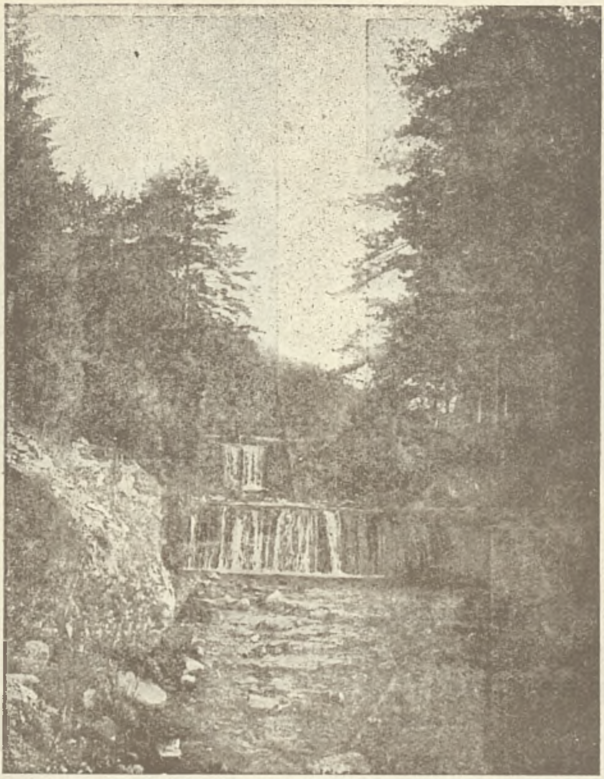
Mieszkania. Oprócz zakładu jest w miejscu kilka prywatnych willi i dwie restauracje. Można też wynajmować sezonowe mieszkania w czystych domach włościańskich.

Sezon. Trwa od 15 maja do 30 września.

Taksa uzdrowiskowa. Pobierana jest jednorazowo za cały sezon od osób przebywających ponad 8 dni w kwocie 5 zł. od osoby i 10 zł. od rodziny.

Ceny utrzymania. Przeciętna cena całodziennego utrzymania 6—9 złotych.

Rozrywki. Zabawy, biblioteka, gry ogrodowe i pokojowe, wycieczki bliższe i dalsze całodzienne (Barania góra, Wisła, Ustroń, Cieszyn).



Wodospad z okolicy Jaworza.

Zarząd. Informacji udziela Zarząd zakładu D-ra Czopa.

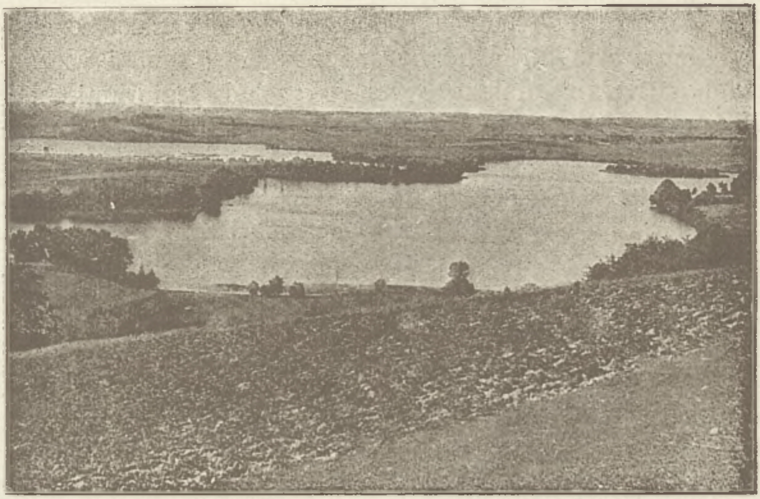
Komunikacja. Kilka pociągów dziennie, bardzo dogodne połączenie. Na stacji dorożki.

KARTUZY

Letnisko — Stacja klimatyczna.

Położenie i okolica.—Miasto powiatowe liczące około 4000 mieszkańców, w województwie pomorskiem. Stacja kolejowa w miejscu. Komunikacja z Poznaniem przez Chojnice, z Warszawą przez Pruszcz na linji Tczew—Gdańsk. Poczta, telegraf i telefon na miejscu.

Miasto czyste, położone nad jeziorem Klasztornem, 220 m. n. p. m. Dokoła wzgórza porośnięte prześlicz-



Kartuzy. — Widok na jeziora.

nym lasem (dużo buków), w sąsiedztwie olbrzymie jeziora, z których bierze początek rzeka Radunia. Okolice Kartuz są tak piękne, że słusznie otrzymały nazwę Szwajcarji Kaszubskiej. Przed wojną Kartuzy były celem bardzo licznych wycieczek niemieckich turystycznych.

Klimat.—Łagodny, powietrze doskonałe dzięki znacznemu wzniesieniu, dużym obszarom leśnym i dużej przestrzeni jezior, które czystością wody konkurować mogą z jeziorami górskiemi. Grunt przepuszczalny, przeważnie piaszczysty.

Wskazania lecznicze.—Kartuzy i okoliczne miejscowości nadają się znakomicie na stację klimatyczną i na miejsce wypoczynku dla ludzi wyczerpanych. Doskonałe kąpiele w jeziorze. Wiosłowanie. Rybołóstwo, (dużo węgorzy).

Lekarze.—Apteka i kilku lekarzy na miejscu.

Mieszkania.—W mieście i pod miastem (wzgórze Wolności) dużo pensjonatów. Pozatem hotele i mieszkania do wynajęcia u mieszkańców. Liczne restauracje. Ceny utrzymania 5—6 zł. W mieście wodociąg i elektryczność, w sąsiedztwie olbrzymia elektrownia na Raduni w Rudkach, zaopatrująca w elektryczność kilka powiatów.

Frekwencja.—Roczna frekwencja około 2.000 osób.

Rozrywki.—Prześliczne spacery po lasach i wzgórzach. Bliższe i dalsze wycieczki nad jeziorami, na Wieżycę (najwyższa góra), nad urocze brzegi Raduni, do Gdańska i Gdyni (49 klm. koleją).

Komunikacja.—Jadąc do Kartuz należy się przesiadać w Chojnicach lub w Pruszczu (Praust).

KAZIMIERZ NAD WISŁĄ

Letnisko — Stacja klimatyczna.

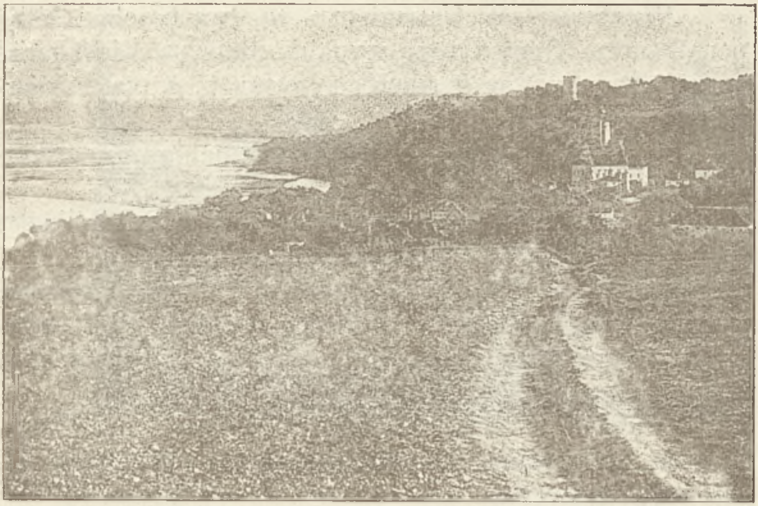
Położenie i okolica.—Miasteczko w powiecie Puławskim, województwie Lubelskiem stacja kolejowa Puławy na linji Warszawa—Dęblin—Lwów odległa od Kazimierza 16 klm, Urząd pocztowo - telegraficzny w miejscu.

Kazimierz leży na prawem brzegu Wisły, tworzącym w tem miejscu szerokie łożysko. Położenie Kazimierza jest nader malownicze, otoczony bowiem jest wysokiemi wapiennemi górami, zasłaniającemi miejscowość od północy i wschodu. Dolina zatem otwarta jest tylko na południe i zachód.

Szerokie łożysko Wisły wyłania w Kazimierzu wielomorgową plażę, z czystego przemytego najmniej dwa razy do roku wylewami piasku. W letnie miesiące plaża nagrzana promieniami słonecznymi, jest idealnem miejscem do kąpieli rzecznych i powietrzno-słonecznych. Wisła zmieniając corocznie główny nurt, tworzy tu wiele łach i jezior dzielących plażę na mniejsze lub większe odłamy.

Klimat.—Zasłonięcie Kazimierza wzgórzami od północy i wschodu, obfitość insolacji; urodzajna gleba na wapiennym i piaszczystym podłożu stwarzają pierwszorzędne warunki dla leczenia klimatycznego. Te dogodne warunki klimatyczne w Kazimierzu sprzyjają bujnemu wzrostowi roślinności, tworząc jeden ogród, obfitujący w najlepsze gatunki jarzyn, owoców, a przedewszystkiem śliwek. Od wczesnej wiosny przez całe lato góry okalające Kazimierz pokryte są dywanem kwiatów, krzewów i roślin.

Środki i urządzenia lecznicze.—Ten malowniczy zakątek kraju, do zarania Państwa Polskiego był pla-



Kazimierz. — Widok ogólny.

cówką dla państwowej i ekonomicznej ekspanzji, ślady której w postaci malowniczych ruin zamku królewskiego i spichrzów zbożowych, bardzo ciekawych pod względem architektonicznym, zachowały się dotąd dobrze. Ruiny te od szeregu lat przyciągają liczne rzesze malarzy pejzażystów i wycieczki zbiorowe z całego kraju. Obecnie przyszłość Kazimierza leży w kierunku rozwoju jako letniska i stacji klimatycznej, przedewszystkiem dla dzieci niedorozwiniętych. Przemawiają za tem centralne położenie Kazimierza w Polsce, bliskość od Warszawy, idealna plaża, doskonały klimat i górzystość terenu. Dlatego też istnieją dążenia, ażeby w Kazimierzu stworzyć sanatorjum—zakład naukowy dla dzieci. Zorganizowane w roku 1925 „Towarzystwo Przyjaciół Kazimierza" dokłada wszelkich starań w tym kierunku i ostatnio zorganizowało biuro informacyjne. Na czele tej akcji stoi ksiądz prefekt Szepietowski.

Wskazania lecznicze.—Pobyt w Kazimierzu jest przedewszystkiem wskazany dla dzieci niedorozwiniętych, dla osób anemicznych i niedokrwistych oraz potrzebujących odpoczynku.

Lekarze.—Pomoc lekarska i apteka na miejscu.

Mieszkania.—W Kazimierzu są dwa hotele i kilka pensjonatów. Oprócz tego wynajmowane są mieszkania przyjeżdżającym w domach prywatnych. Kilka restauracyj i jadłodajni.

Ceny.—Ceny całodziennego utrzymania wraz z mieszkaniem wynoszą od 7—10 zł. od osoby.

Frekwencja. — Do Kazimierza przyjeżdża kilkaset osób rocznie.

Rozrywki.—Bibljoteka, czytelnia, zabawy urządzane w dziedzińcu starego zamku królewskiego, sporty, zwłaszcza pływackie i wioślarskie, wreszcie spacery w bliższe i dalsze okolice.

Zarząd.—W miejscu Magistrat miasta, oraz Towarzystwo Przyjaciół Kazimierza udziela wszelkich informacyj listownie.

Komunikacja. — Z Warszawy chodzą pociągi osobowe i pośpieszne. Dojazd koleją trwa 3 do 4 godzin do stacji Puław, skąd 16 kilometrów dobrą szosą do Kazimierza, dorożką w ciągu półtorej godziny, lub autobusem w ciągu 30 minut.

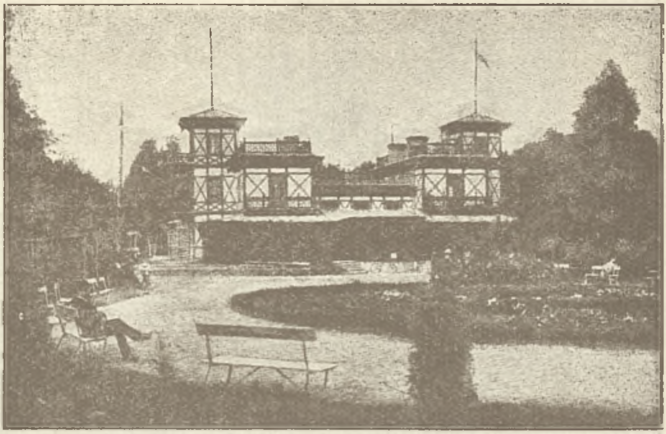
KONSTANCIN.

Wzorowe letnisko.

Położenie i okolica. Konstancin leży nad rzeką Jeziorką, w odległości 17 klm. od Warszawy, przy stacji Konstancin kolejki podmiejskiej Wilanowskiej, w powiecie i województwie Warszawskiem. Letnisko to zostało założone 1899 r. przez hr. Skórzewskiego, wśród rozległych lasów iglastych. Grunt piaszczysty, przepuszczalny, wzniesienie 101 metrów n. p. m. Urząd pocztowo-telegraficzny w pobliskim Skolimowie; rozmównica telefoniczna podmiejska i międzymiastowa na miejscu.

Urządzenia sanitarne i kulturalne. Kanalizacja, wodociągi, elektryczność. szosy, chodniki, plaża nad rzeką Jeziorką, 40-morgowy park. Na miejscu przychodnia lekarska, apteka i kościół.

W celu utrzymania Konstancina jako prawidłowego letniska — miasta-ogrodu, na każdej parceli, która



Konstancin. — Kasyno.

nie może być mniejsza, niż 10.000 łokci kwadratowych, może być postawiony tylko jeden dom mieszkalny, przytem nie wyższy, niż dwa piętra i mały budynek gospodarczy.

Wskazania lecznicze. Miejscowość wskazana dla ozdrowieńców po ostrych i przewlekłych chorobach, jak również dla osób słabych, wyczerpanych, nerwowych, małokrwistych i z osłabioną działalnością serca.

Lekarze. Dr. Buczkiewicz, dr. Goebel i dr. Olszewski.

Sezon. Letni od 1 kwietnia do 1 października i zimowy od 1 października do 1 kwietnia.

Mieszkania. W prywatnych willach z kuchniami, lub w pensjonatach, z których więcej znane „Leliwa", „Irena", „Kaprys", „Jasna", „Rusałka".

Frekwencja. Roczna frekwencja gości 1500 osób.

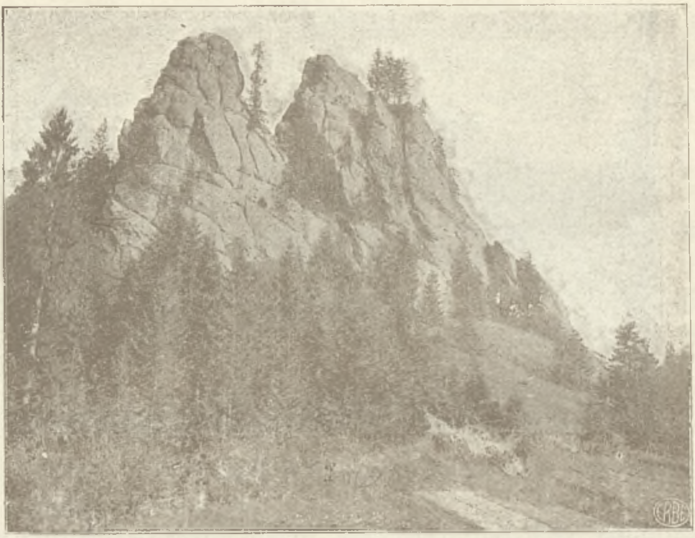
Ceny. Dzienny koszt utrzymania jednej osoby od 11 do 15 zł., z obsługą, mieszkaniem etc.

Komunikacja. W sezonie letnim 28 pociągów dziennie do i z Warszawy, z których 6 pośpiesznych.

KORCZYN RUSTYKALNY.

Letnisko podgórskie.

Położenie i okolica. Wioska w powiecie skolskim: województwie stanisławowskiem. Stacja kolejowa Sy-



Skały w Uryczu.

nowódzko Wyżne, na linji — Lwów—Stryj—Ławoczne. Poczta i telegraf w Synowódzku Wyżnem.

Okolica górzysta i lesista. Miejscowość sama leży w pięknej dolinie Stryja, około 400 m. n. p. m.

W lecie przebywa tu kilkadziesiąt rodzin letników. Mieszkania u włościan. Piękne wycieczki w dolinę Stryja, którą biegnie kolejka leśna i na szczyty górskie.

KOSÓW.

Letnisko — stacja klimatyczna podgórska i zakład przyrodoleczniczy D-ra Tarnawskiego.

Położenie i okolica. Kosów jest miastem powiatowem w Województwie Stanisławowskiem, liczącem około 3.000 mieszkańców. Najbliższemi stacjami kolejowemi jest Kołomyja, odległa 32 km. lub Zabłotów 28 km. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny na miejscu w Kosowie. Wzniesienie nad p. m. 415 m. Miasto położone jest bardzo pięknie w południowo-wschodnich Karpatach, w dolinie Rybnicy; od północy wznosi się prostopadłe urwisko ciekawe pod względem geologicznym. Okolica lesista. Malownicze stroje i typy



Kosów. — Okolica.

okolicznej ludności Hucułów. Miasto jest słynne z artystycznych wyrobów kilimów i garncarskich. Lecznica D-ra Tarnawskiego znajduje się na przysiółku Smodna.

Klimat Odznacza się wyjątkową łagodnością, jako miejscowości najbardziej wysuniętej na południe ze wszystkich podgórskich letnisk krajowych. Otoczenie lesistemi górami przyczynia się do zmniejszenia wiatrów i zmian atmosferycznych. Główną cechę Kosowa stanowi dużo słońca, piękna wiosna i długa jesień. Ilość opadów atmosferycznych mała (rocznie 600 mm.) Przeciętna ciepłota roczna jest znaczna (9° 10° C.).

Środki lecznicze i specjalność zakładu. W lecznicy stosuje się tylko naturalne środki—bez leków i sztucznych metod. Przedewszystkiem ustawiczne działanie świeżego powietrza i kąpiele słoneczne. Umiarkowanie w jedzeniu z djetą jarską. Gimnastyka i zabiegi wodne.

Odzwyczajanie od złych nałogów. Specjalnością zakładu jest leczenie postem (głodówka), skutecznym we wszystkich niemal chronicznych cierpieniach, oraz pokrewną postowi surówką (tylko owoce i surowe jarzyny). Ponadto uczy się tu zasad zdrowego życia przez przykład i odpowiednie pogadanki.

Urządzenia lecznicze. Są przystosowane do wspomnianych środków, jak łazienki z łaźnią słoneczną (pomysłu D-ra Tarnawskiego) hala gimnastyczna, boiska do gimnastyki i kąpieli powietrznych.

Wskazania lecznicze. Nadają się tu wszystkie niemal cierpienia chroniczne, w szczególności wywołane złą przemianą materji z wyjątkiem gruźlicy, chorób umysłowych i ogólnego wyniszczenia oraz chorób gorączkowych.

Właściciel lecznicy, lekarze i personel. Lecznicą kieruje właściciel Dr. Tarnawski przy pomocy syna lekarza i 2 lekarzy pomocniczych oraz lekarki. Personel zakładowy razem ze służbą wynosi w sezonie przeszło 30 osób.

Mieszkania. W zakładzie jest 12 dworków mieszkalnych, a prócz tego stylowa jadalnia i sezonowa kuchnia z pokojami na I-szem piętrze, budynki dla służby i celów gospodarczych. Pokoi jest 70 i mieszczą do 120 osób. Pościeli dostarcza zarząd tym, którzy jej przywieść nie mogą.

Sezon. Lecznica otwarta jest od 15 kwietnia do połowy listopada. Okres ten podzielony jest na trzy sezony, wiosenny, letni i jesienny. Letni sezon jest najdroższy. W zimie zakład jest zamknięty.

Ceny. Opłata za mieszkanie razem z utrzymaniem i leczeniem wynosiła w ubiegłym roku w sezonie wiosennym i jesiennym 10 - 13 zł., a głównym 12 — 15 zł. dziennie — zależnie od pokoju. Opłata ta zapewne nieulegnie zmianie.

Frekwencja. Roczna frekwencja dochodzi do 500 osób t. j. tyle ile najwyżej lecznica może pomieścić. Wskazane jest wczesne zamawianie miejsc, gdyż ze względu na ograniczoną liczbę pokoi, w sezonie letnim często brak w lecznicy pomieszczenia. Oprócz tego dużo letników przebywa w miasteczku.

Rozrywki. Gry i zabawy towarzyskie, koncerty, tańce i gimnastyka przy muzyce. Tenis, kręgielnie itp.



Kosów — Gimnastyka oddechowa w zakładzie D-ra Tarnawskiego.

Wycieczki w okolicę, która odznacza się pięknością i wielką rozmaitością. Pozatem czytelnia, odczyty, pogadanki z higjeny i innych dziedzin.

Zarząd. Wszelkich informacji na miejscu i listownie udziela zarząd zakładu.

Komunikacja. Na linji Lwów—Kołomyja— Śniatyn kursują pociągi pośpieszne. Z Kołomyi jakoteż ze Śniatyna (stacja graniczna) do Kosowa połączenie samochodowe (8—10 zł. od osoby). Dorożka 20—25 zł.

Dalsze okolice Kosowa. Sam Kosów, i okolica odznacza się rozmaitością widoków. Góry są zalesione a u stóp urodzajne pola i sady wszędzie widać bystre rzeki ze spławami drzewa.

Z Kosowem sąsiadują miasteczka Kuty i Pistyń, pierwsze to jedyna w Polsce siedziba Ormian, drugie posiada cerkiew i kościół o dużej wartości architektonicznej. Za Kutami prześliczne urwisko skalne nad Czeremoszem zwane Sokólskie. Niemniej pociąga do wycieczek urocza droga do Żabiego i Riczki przez wieś Jaworów, (wszystkie około 600 m. n. p. m.) który tak z położenia jak i dla artystycznego przemysłu huculskiego w rzeźbie jest godny widzenia. Samo Żabie o 5 mil odległe, leży u stóp Czarnohory i uchodzi za stolicę *Huculszczyzny.*



Dolina Czeremoszu.

KOSOWSKI POWIAT.

Letniska i stacje klimatyczne.

Oprócz lecznicy D-ra Tarnawskiego cały powiat Kosowski jest jakby jednym uzdrowiskiem. Klimat powiatu i piękność okolicy pociąga letników z całej Polski; szczególnie piękne są wsie, leżące nad rzeką Czeremoszem i nad strumieniami Rybnicą i Pistynką.

Co do zaopatrzenia w środki spożywcze, to okolica jest samowystarczalną, ma wbród owoców oraz poddostatkiem jarzyn i nabiału (stosunkowo tanio). Najważniejsze letniska, które już oddawna mają ustaloną sławę są; KOSÓW, miasto nad Rybnicą i okolica. Jest tu salina w czarownem położeniu, mająca dużo mieszkań (z których wiele stoi pustką). Dalej sąsiednie wsie, w których można wynająć przyzwoite mieszkania, jak MOSKALÓWKA, HOROD i SOKOŁÓWKA, (położone w zwyż 400 m. n. p. m.) oraz BABIN i JAWORÓW (500 — 600 m.).

Nad Czeremoszem na jego polskim brzegu (po drugiej stronie jest Rumunja) głośnem letniskiem robi się miasteczko KUTY, ormiańskie miasteczko, gdzie w ostatnim czasie dużo wybudowano domów dla letników.

O kilka kilometrów wyżej leży TUDIÓW, z groźnem urwiskiem „Sokólskie“ (cel wycieczki), dalej o kil-

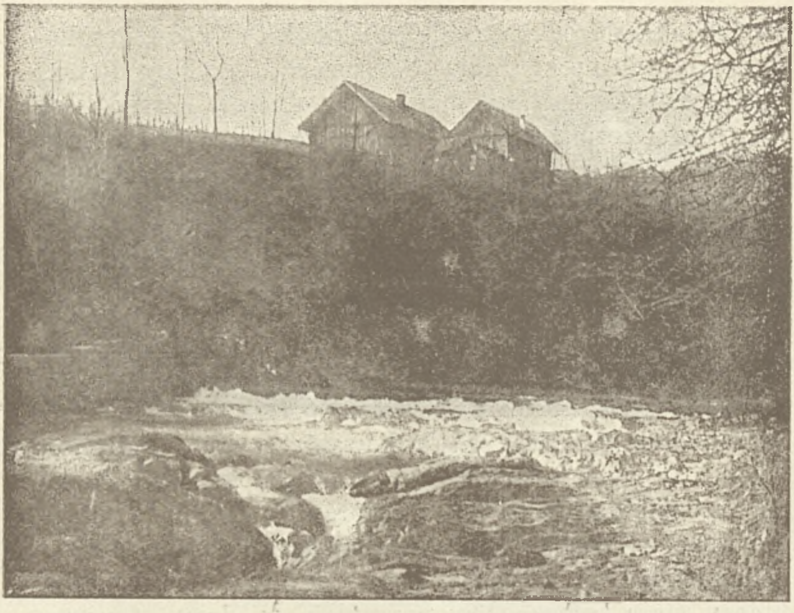
ka mil odległe od Kut, śliczne UŚCIERYKI, gdzie schodzą się dwie rzeki, Biały Czeremosz, dzielący Polskę od Rumunji, wypływający u podnórza Czarnohory i Czarny Czeremosz z letniskiem wśród jarów i lasów HRYNIAWA, najdalej wysuniętą na południe wsią w Polsce. Nad Czarnym Czenemoszem ciągnie się następnie głośne ŻABIE, największa wieś w Polsce. niby huculskie Zakopane, położone 600 — 700 m. n. p. m. Tutaj wsiadają letnicy chciwi wrażeń na spławy z drzewem i jadą na nich 9 mil aż do Kut. Mieszkań w Żabiem jest, dość ale są to przeważnie karczmy żydowskie. Jest tu również poczta, apteka, sąd, zarząd dóbr fundacji Skarbkowskiej i dóbr Państwowych. Wspaniałe Żabie o znakomitym klimacie czeka na przedsiębiorczych ludzi, którzyby zrobili z niego pierwsze uzdrowisko na całą Polskę. Pomimo niewygód, zjeżdża do Żabiego dużo letników i turystów, którzy mają tymczasowy przytułek w domu Czarnohorskim lub u Huculów.

Z Żabiego wiedzie droga w prześliczną okolicę do Worochty o 3 mile odległej. Worochta, znane już uzdrowisko klimatyczne połączona jest ze światem koleją.

Należy się jeszcze osobna wzmianka letniskom nad Pistynką. Znany od lat kilkudziesięciu jest PISTYŃ, gdzie w połowie poprzedniego stulecia był słynny zakład wodoleczniczy. Teraz zjeżdża tam co roku wiele letników, znajdując pomieszczenie w nowowybudowanych domach. Jest to osada polsko-ruska z kościółkiem i cerkwią, ma pocztę w miejscu. Życie tanie Okolica szeroko otoczona lasem. Pistyń jest ulubionem miejscem kolonji wakacyjnych harcerzy i skautek, urządzanych pod namiotami. Odległość od Kołomyji 3 mile (samochód).

Trochę dalej (o 3 klm.) wieś SZESZORY, słynne z czereśni i owoców. Powiat Kosowski to polska Szwajcarja. Przyszłość ma wielką, a kiedyś może ściągnie turystów nietylko swoich, ale i obcych.

Huculszczyzna. Żabie jest ośrodkiem, niejako stolicą Huculszczyzny. Jest to terytorjum, stanowiące południowo-zachodni klin Polski, wsunięty między



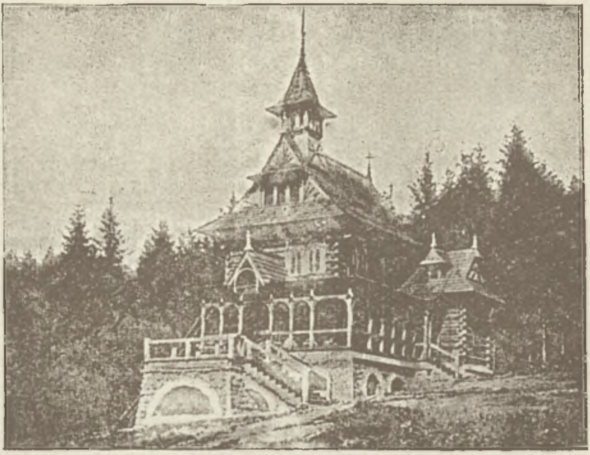
Rzeka Rybnica

Rumunję a Czechosłowację na północ od Czarnohory, na wschód od Gorgan. Pas ten ziemi, górzysty i lesisty zamieszkuje odłam ruskich górali, odrębny od innych strojem, charakterem, wyglądem i zwyczajami. Huculszczyzna polska obejmuje około 40 gmin a drugie tyle gmin huculskich znajduje się w Rumunjii Czechosłowacji.

Gminy huculskie przeważnie rozrzucone na ogromnej przestrzeni (Żabie zajmuje 602 klm², Hryniawa 420 klm.²,) o chatach bardzo od siebie odległych, stojących nieraz samotnie na połoninach i grzbietach gór — przedstawiają typ zgoła odmienny, niż jakiekolwiek inne wsie, nawet górskie. Huculi mało zajmują się rolnictwem, a oddani przeważnie pasterstwu i wyrębowi oraz spławianiu drzewa.

Strój Huculów bardzo barwny, przeważnie koloru czerwonego, pięknie odbija od cieni lasów i połonin. Szczególnie ładne są ubrania odświętne. Koszule i serdaki bogato wyszywane w oryginalne, ale zupełnie odmienne od zakopiańskich wzorów. Huculi mają ogromnie rozwinięte poczucie artystyczne.

Mężczyźni są wysocy, bruneci i szatyni, długowłosi, o pociągłej twarzy i ostrych rysach: kobiety wzrostu niskiego, blondynki o ciemnych oczach lub szatynki. Odziani w barwne stroje, z fajką lub papierosem w zębach (są one stale w ustach nawet u dziewcząt) przedstawiają się na swych konikach, zwanych też Hucułami, niezmiernie malowniczo. Najlepiej oglądać Huculów w dnie świąteczne w Żabiem, na odpustach, a przedewszystkiem na jarmarkach w Kutach, Kosowie, Peczeniżynie i Delatynie.



Kościelisko. — Kościołek w Jaszczurówce.

KOŚCIELISKO.

Letnisko i stacja klimatyczna górska.

Wieś Kościelisko w pow. nowotarskim w wojew. krakowskiem położona na południowych stokach Gubałówki 1000—1050 metrów nad poziomem morza, odległa o 3 kilometry od Zakopanego, a o 5 klm. od stacji kolejowej Zakopane. Mieszkańców 1400.

Wieś rozległa, położona wśród zalesionych wzgórz, zdala od gwaru i ruchu miasta nadaje się specjalnie jako miejsce wypoczynku.

Klimat jak w Zakopanem.

Prześliczne spacery, wycieczki w Tatry, w zimie

wspaniałe tereny narciarskie średniej wysokości, o długich łagodnych zjazdach.

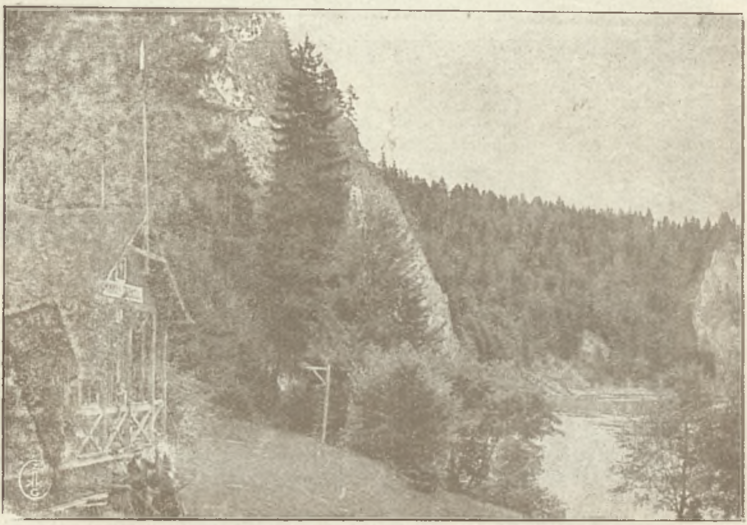
Taksy kuracyjnej nie pobiera się.

Liczne wille i pensjonat Ferdynanda Lorensa, restauracja i 2 jadłodajnie.

Mieszkania i utrzymanie tańsze niż w Zakopanem.

Na terenie wsi Kościelisko znajduje się znane sanatorjum dla chorych piersiowych im. d-rów Dłuskich.

Poczta i telegraf, lekarze i apteka w Zakopanem.



Schronisko Sienkiewicza w Pieninach.

KROŚCIENKO NAD DUNAJCEM.

Letnisko i zdroje szczawy alkaliczno-słonej.

Położenie i okolica. Miasteczko, liczące około 2.500 mieszkańców, w powiecie nowotarskim, województwie krakowskiem. Stacja kolejowa Nowy Targ lub Stary Sącz. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Miasteczko leży nad Dunajcem. Okolica lesista, na tle okolicznego pasmo Pienin, jedna z najpiękniejszych w Polsce. Wysokość n. p. m. 420 m.

Klimat. Dolina otoczona górami, zasłonięta od wiatrów północnych. Klimat łagodny, podgórski. Średnia temperatura w miesiącach od czerwca do października + 15,5°C.



Dolina Dunajca.

Środki lecznicze. Szczawy alkaliczno-słone ze źródeł „Stefan", „Michalina" i „Marja" służą wyłącznie do picia na miejscu. Wody te wysyła się również w znacznych ilościach w oryginalnych butelkach. Pozatem leczenie klimatyczne i terenowe oraz kąpiele rzeczne w Dunajcu.

Wskazania lecznicze. Choroby dróg oddechowych, wadliwa przemiana materji, choroby żołądka i kiszek, rekonwalescencja.

Lekarze. Dr. Edward Merkowski ordynuje stale, apteka Mr. Józefa Waltera w miejscu.

Mieszkania. Dwa pensjonaty, dwie restauracje i prywatnie do wynajęcia około 150 pokoi.

Ceny. Przeciętna cena utrzymania 6 — 9 zł.

Rozrywki. Spacery po ogrodzie miejskim i do pobliskich lasów. Tenis, kręgielnia, bibljoteka, kąpiele rzeczne, sporty, orkiestra miejscowa i zamiejscowa cygańska. Wycieczki: samochodem lub końmi do ruin zamku w Czorsztynie i Niedzicy, następnie do Czerwonego Klasztoru z powrotem zaś łódkami Dunajcem prze Pieniny. Wycieczki piesze do Pienin, na szczyty górskie; Trzy korony 982 m. n. p. m. 4 godz., Lubań



Widok na „Koronę" i „Sokolicę" w Pieninach

1211 m. n. p. m. (całodzienna). Wreszcie wycieczki do pobliskiej Szczawnicy (6 klm.), do Zakopanego i Krynicy.

Zarząd. Informacji listownej udziela Zarząd źródeł mineralnych.

Komunikacja. Ze stacji kolejowej w Nowym Targu lub w Starym Sączu kursują w sezonie letnim samochody względnie fury góralskie.

KRYNICA.

Zdrojowisko państwowe. Zdroje szczawy alkalicznej ziemno żelazistej i stacja klimatyczna.

Położenie i okolica. Krynica leży w powiecie nowosądeckim, województwie krakowskiem, w zachodniej części karpat. Posiada 1500 stałych mieszkańców. Stacja kolejowa, urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Położona jest na wysokości 590 m. n. p. m. w okolicy górzystej bogatej w lasy szpilkowe.

Klimat. Klimat Krynicy ma wszystkie cechy zdrowego, łagodnego, pobudzającego klimatu podalpejskiego. Położenie zakładu zdrojowego, otoczonego gó-



Krynica. — Dom zdrojowy.

rami, zabezpiecza od wiatrów północnych. Powietrze czyste, zawiera znaczną ilość ozonu. Wilgotność powietrza umiarkowana.

Środki lecznicze. Oprócz ożywczego klimatu, posiada Krynica zdroje szczaw alkalicznych wapniowo-żelazistych, bardzo bogatych w bezwodnik węglowy. Niektóre ze źródeł służą zarówno do picia, jak i do kąpieli. Woda ze źródeł „Głównego", Słotwińskiego", „Jana" i „Józefa" należy do szczaw alkalicznych ziemno-żelazistych i zbliżona jest do wód zdrojowych Wildungen, Francesbad, Elster. Prócz kąpieli podaje się powyższe wody do picia w stanie zimnym i gorącym. Woda ze źródła „Zubera" jest najsilniejszą na kontynencie szczawą alkaliczną-„Polskie Vichy". Zdrój „Karola" jest lekką szczawą alkaliczną-wyborową jako woda stołowa. Zdrój „Dobrodzieja" i pozostałe otwory wiertnicze dostarczają szczawy żelazistej wyłącznie do kąpieli. Wody ze zdrojów „Główny", „Słotwinka", „Karola" i „Zubera" wysyła się na zamówienie w butelkach opieczętowanych, do wszystkich miejscowości Rz. Polskiej.

Aby dostarczyć dostateczną ilość wody dla nowowybudowanych i otwartych w drugiej połowie roku

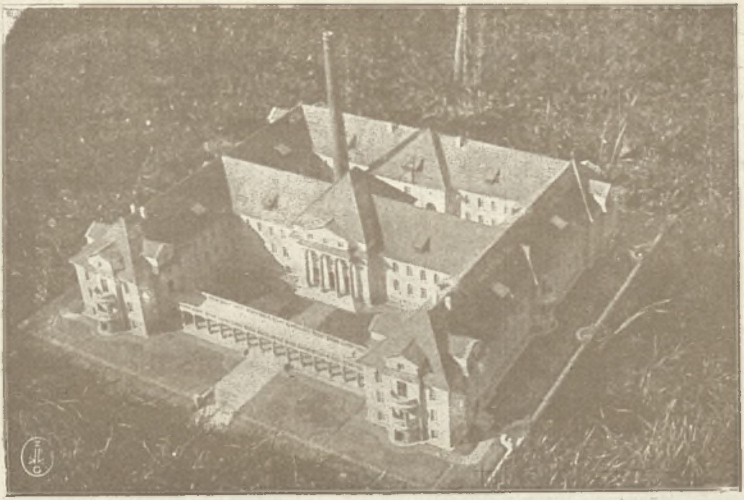
ubiegłego do użytku łazienek zostały wywiercone w ostatnim czasie 4 nowe otwory wiertnicze i w trakcie wiercenia są jeszcze dwa otwory. Woda ze wszystkich nowych otworów jest bardzo bogata w bezwodnik węglowy.

Rozbiory chemiczne wód krynickich (za wyjątkiem świeżo wymienionych) były dokonane przez Prof. Dr. Leona Marchlewskiego z Krakowa. W roku bieżącym zostanie wykonana powtórnie dokładna analiza wód ze wszystkich źródeł.

Źródła są ujęte w kamienne, względnie betonowe cembrzyny. Czerpanie odbywa się przeważnie za pomocą pomp. Po za kąpielami mineralnemi (kwaso-węglowemi) w zakładzie zdrojowym stosowane są kąpiele borowinowe, ze znakomitej, nadzwyczaj aromatycznej borowiny, której bardzo obfite pokłady znajdują się w najbliższej okolicy.

Urządzenia lecznicze. Stary budynek łazienek mineralnych posiada 102 wanien, dom zdrojowy, 12 wanien miedzianych, nowe łazienki mineralne, narazie tylko w połowie użytkowane, 105 wanien. Ogrzewanie wody systemem Schwarza. Łazienki borowinowe mieszczą 31 kabin do całkowitych kąpieli i 8 kabin do kąpieli częściowych (nasiadowych, ręcznych i nożnych), oraz 4 kabiny do okładów borowinowych. Zakład przyrodoleczniczy, zimową porą czynny w zakładzie zdrojowym, zaopatrzony jest w różnego rodzaju urządzenia wodolecznicze, przyrządy do elektryzacji, kąpieli elektrycznych, naświetlań lampą kwarcową i t. p. Kąpiele słoneczno-powietrzne zaopatrzone są w natryski i przyrządy gimnastyczne. Zawodowy kierownik prowadzi na miejscu gimnastykę leczniczą i wykonuje masaż. Trwałe gorące przestrzykiwania. Zakład gimnastyczny i zabaw dla dzieci. Bardzo rozległy park ze ścieżkami dla leczenia terenowego. Zakład rentgenologiczny i pracownia chemiczno-mikroskopowa D-ra Kmietowicza (jun.).

Urządzenia sanitarne. Krynica zaopatrzona jest wodociągiem w wodę źródlaną z Jastrzębika i Czerkaczki, pozatem posiada drugi wodociąg tak zwany gospodarczy. Budowa kanalizacji na sezon letni bę-



Krynica. — Nowe łazienki mineralne.

dzie zupełnie ukończona. Oświetlenie elektryczne. Chodniki. Jezdnie żwirowane. Zakład posiada dom izolacyjny, 2 dezynfektory parowe oraz 3 aparaty Flüggego do odkażania formaliną. W projekcie jest otworzenie w najbliższym czasie przez Komisję zdrojową szpitala miejscowego.

Wskazania lecznicze. Picie wód krynickich wskazane jest w chorobach krwi, wątroby, przewodu pokarmowego narządu moczowego oraz w chorobach kobiecych. Wskazania dla kąpieli mineralnych krynickich i borowinowych sa następujące: różne choroby kobiece, ze zmianami pozapalnemi i zaburzeniami w miesiączkowaniu, choroby serca i naczyń krwionośnych, choroby rpzemiany materji, krwi, gościec, niektóre choroby nerwowe, jak nerwobóle, porażenia, a nawet niektóre choroby nerwowe organiczne.

Przeciwskazania. Niewyrównane daleko posunięte wady serca, b. silnie rozwinięta miażdżyca tętnic, gruźlica płuc, skłonność do krwotoków i złośliwe nowotwory.

Lekarze. Następujący lekarze ordynują w Krynicy cały rok: Cichański Aleksander (okulista), Cercha Maksymiljan, Górski Ksawery lekarz zakładowy, Kmietowicz Franciszek (senjor) i Dr. Wąsowicz Zygmunt.

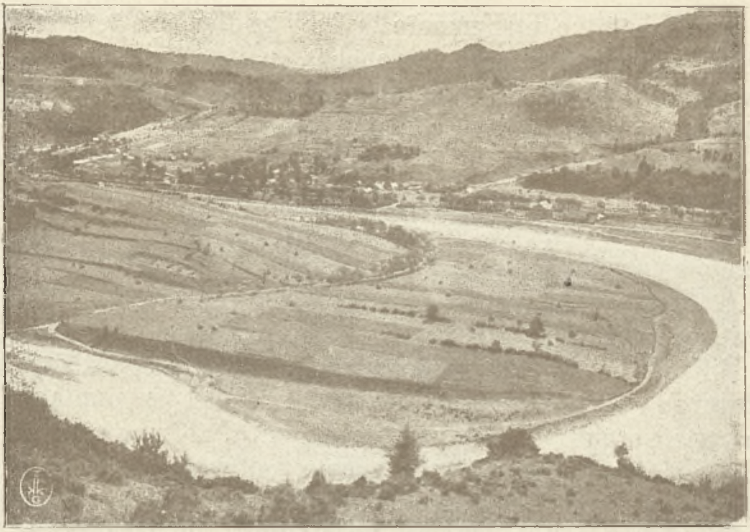
Zaś tylko w sezonie letnim: Arohnsohn Juljan, Askenazy Zygmunt, Bardach Albert, Better Ignacy, Brand Henryk, Brotman Samuel, Daszkiewicz Ludwik, Dębicki Klemens, Edelman Bernard, Ehrenpreis Edward, Freudlich Henryk, Heller Tadeusz, Hirszbajn Daniel, Kaufel Efraim, Kmietowicz Franciszek (jun.), Kopff Leon, Kopp Anatol, Kornberg Ignacy, Körbel Herman, Krzemiński Witold (neurolog), Latinik Jan, Lewicki Stanisław, Mayer Józef, Morgeusternowa Józefa, Melcerowa Anna, Perłowski Edward, Precel Gustaw, Raps Emil, Reiherowa Franciszka, Rosenberg Ludwik, Skórczewski Witold, Starzewski Józef, Szymonowicz Władysław, Wilner Stanisław, Wolski Antoni, Zarzycki Emanuel.

Personel sanitarno-lekarski. 5 położnych, 18 masażystek, 8 masażystów, oprócz tego pielęgnowaniem chorych zajmują się siostry służebniczki.

Mieszkania. 4 hotele, stary dom zdrojowy o 95 pokojach, nowy o 108 pokojach, Trzy Róże o 105 pokojach, Dom Katolicki o 20 pokojach i hotel Polonja o 35 pokojach. Ogólna liczba pensjonatów 65, willi 35 i dworków 10. Ogólna liczba pokojów w hotelach 363, pensjonatach 3800, willach i domach prywatnych około 1000 pokoi. W hotelach i pensjonatach mieszkania wynajmują z pościelą; wszędzie jest oświetlenie elektryczne. Następujące hotele i pensjonaty są przystosowane do zamieszkania w sezonie zimowym, a więc posiadają podwójne okna, centralne ogrzewania i piece a mianowicie: dom zdrojowy stary i nowy, Trzy Róże, willa pod Gopłaną, Soplicowo i Marja. Liczba mieszkań przygotowanych do zamieszkania zimą z każdym rokiem wzrasta. Restauracji 10, jadłodajni 6, z tych w domu zdrojowym, Domu Katolickim i Schwartza czynne cały rok. Wiele sklepów spożywczych, galanteryjnych i t. p., otwartych jest cały rok.

Apteka. Apteka pod „Orłem“ Nitribita zaopatrzona w wszelkie środki i przybory lecznicze mieści się w centrum zakładu, a oprócz tego są 2 składy apteczne.

Sezon. Sezon trwa cały rok bez przerwy: letni od 1 maja do 31 października i sezon zimowy od 1 listopa-



Okolica Krynicy. — Dolina Popradu.

da do końca kwietnia. W sezonie zimowym wydawane są wszelkie kąpiele i zabiegi lecznicze w łazienkach domu zdrojowego posiadającego centralne ogrzewanie. Sezon letni dzieli się na trzy okresy: I od 1 maja do 30 czerwca, II (główny) od 1 lipca do 31 sierpnia i okres III od 1 września do 31 października. W okresach I i III ceny kąpieli i utrzymania są zniżone od 25 do 30%.

Opłata zdrojowa. Wynosi za pobyt 6-cio tygodniowy 30 zł. od osoby od następnych osób z tej samej rodziny po 25; na okres 2-u tygodniowy pierwsza osoba 15 zł., zaś następna z tej samej rodziny 12.50 zł. Dzieci do lat 9 opłacają połowę. Urzędnicy państwowi, samorządowi, oficerowie i ich rodziny oraz nauczycielstwo i niższe duchowieństwo opłacają za 2 tygodnie 5 zł., za 5 tygodni 10 zł. Bony i nauczyciele domowi opłacają taksę jak goście.

Ceny kąpieli i zabiegów leczniczych. W I sezonie mineralna od 2.50 do 5 zł., w II sezonie od 3 do 5.50 zł., w III sezonie od 2.30 do 4.80; borowinowe w I sezonie od 4 zł. do 6.50 zł., w II sezonie od 4.50 zł. do 7.50 zł., w III sezonie 3.80 zł. do 6.50 zł.

Przeciętne utrzymanie jednej osoby od 7.50 zł., do 7 zł. dziennie; przeciętna cena pokoju jednoosobowego od 1.90 zł. do 4.80 zł., przeciętna cena pokoju dwuosobowego od 2.20 zł. do 6.80 zł., zaś w domu zdrojowym od 3.50 zł. do 6.50 zł. jedno lub dwuosobowe pokoje.

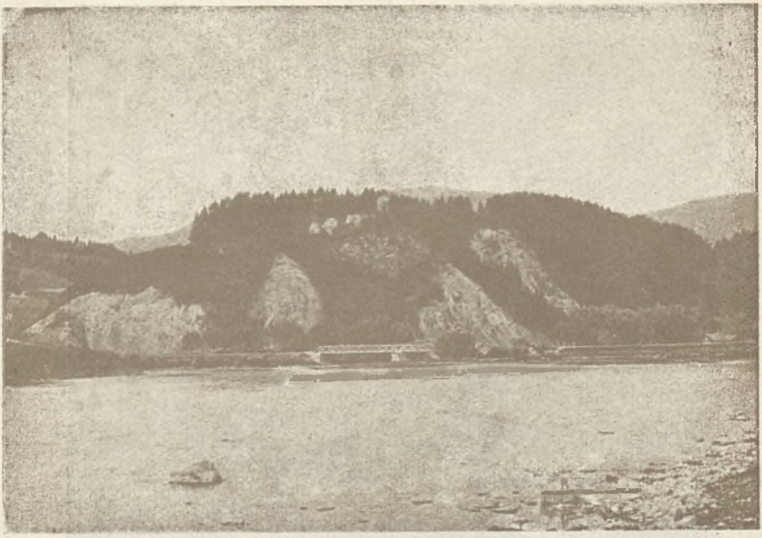
Frekwencja. W 1926 r. frekwencja gości w Krynicy wynosiła 23.500 zł.

Rozrywki. Teatr w czasie sezonu daje przedstawienia operowe, operetkowe, kino, czytelnia zdrojowa i klub towarzyski, wypożyczalnia książek, orkiestra zdrojowa koncertująca dwa razy dziennie na deptaku, a wieczorami w domu zdrojowym i w prywatnych restauracjach. Prócz tego często odbywają się bale, reunjony i różne festyny. Wycieczki i przechadzki w bliższą i dalszą okolicę, lawn-tennis, w sezonie zimowym narty, saneczki i ślizgawka.

Zarząd. Krynica jest zdrojowiskiem państwowem właścicielem jest Skarb Państwa. Zdrojowiskiem zarządza z ramienia Ministerstwa Spraw Wewnętrznych (Departamentu Służby Zdrowia) Dyrektor inż. Leon Nowotarski, funduszem zaś kuracyjnym zarządza Komisja Zdrojowa w myśl ustawy z dnia 23 marca 1923 r. Wszelkich informacji udzielają: Zarząd zdrojowy, Komisja Zdrojowa i Agencja biura informacyjnego A. Kukulskiego.

Komunikacja. W sezonie letnim między Warszawą, a Krynicą kursuje pociąg pośpieszny bezpośredni z wagonami sypialnymi i restauracyjnymi, prócz tego z Poznania, Krakowa i Lwowa jest połączenie bez przesiadania się wagonami wprost biegnącymi. Przed dworcem kolejowym w Krynicy czekają zawsze liczne dorożki automobilowe i konne. Koszt dojazdu od dworca 1 do 3 zł.

Ogólne uwagi. W głównym sezonie należy przed wyjazdem zapewnić sobie mieszkanie, gdyż bardzo często panuje tak liczny zjazd gości, że nawet skromny nocleg znaleźć trudno. Krynica znajduje się ciągle jeszcze w okresie rozbudowy, prowadzonej pod kierunkiem Rektora Politechniki Lwowskiej Prof. Dra Ottona Nadolskiego. Rozwój jej postępuje w nader



Okolica Krynicy

szybkiem tępie. Dzięki swym naturalnym bogactwom leczniczym, z drugiej strony — dzięki opracowanemu generalnemu planowi rozbudowy, który co rok częściowo się realizuje, Krynica już znajduje naczelne miejsce w śród polskich zdrojowisk, a wkrótce po ukończeniu przebudowy, nietylko nie będzie ustępować, lecz nawet przewyższy znane zagraniczne kurorty pod względem różnych urządzeń.

KRZESZOWICE

Zdroje siarczane.

Położenie i okolica.—Wieś o charakterze miasteczka w powiecie chrzanowskim, województwie krakowskiem przy stacji kolejowej tejże nazwy w odległości 26 klm. od Krakowa. Okolica malownicza, otoczona lasami iglastemi. Wysokość n. p. m. 295 m.

Klimat. — Naogół łagodny, opady atmosferyczne umiarkowane, od północy zasłaniają wzgórza.

Środki i urządzenia lecznicze.—2 źródła wody siarczanej; jedno t. zw. źródło główne i źródło „Zofji". Zakład kąpielowy w r. 1923 rozszerzony i kompletnie od-



Krzeszowice. — Kaplica „Pod Matką Boską". Pijalnia wody.

restaurowany leży w środku starego parku. Posiada 21 kabin kąpielowych. W miejscu znajduje się również szpital zakładowy, pomieszczenia izolacyjne i niezbędne urządzenia sanitarne.

Wskazania lecznicze.—Gościec przewlekły, cierpienia skóry, choroby kobiece, długotrwałe nieżyty krtani, tchawicy i oskrzeli, zatrucia metaliczne, zołzy, krzywica i nerwobóle.

Lekarze.—Ordynują stale: Dr. Walkowski, Dr. Dura, Dr. Mazurek. W sezonie zakład przyjmuje pomocniczy personel lekarski, jak medyków, masażystów i t. p. Apteka w miejscu.

Mieszkania.—Pokoje w zakładzie kąpielowym oraz w willi, wybudowanej obok zakładu, zaopatrzonej we wszystkie wygody. Parter willi zajmuje zakładowa re-



Ruiny zamku w Tenczynku.

stauracja, połączona z kawiarnią i mleczarnią. Ponadto pokoje nająć można z utrzymaniem lub bez w miasteczku i okolicy. Są także do wynajęcia mieszkania z kuchnią.

Sezon.—Trwa od 1 maja do 15 października i dzieli się na trzy czasokresy.

Taksa uzdrowiskowa. — Opłaty pobiera zakład od gości kąpielowych, bawiących ponad 48 godzin, w wysokości około 10 zł.

Ceny.—Przeciętny koszt całodziennego utrzymania jednej osoby 5 złotych. Przeciętna cena jednego pokoju na jedną osobę 2 zł. dziennie. Kąpiele 2 zł.

Rozrywki.—Biblioteka, kasyno, reuniony i przedstawienia amatorskie, tenis; bliższe i dalsze wycieczki do Czarnej i ruin zamku Tenczyńskiego.

Zarząd.—Właścicielem jest Adam hr. Potocki. Informacyj udziela Zarząd Zakładu zdrojowo-kąpielowego w Krzeszowicach.

Komunikacja.—Stacja kolejowa w centrum zdrojowiska na linji kolejowej Warszawa—Kraków.

KUTY

Letnisko.

Położenie i okolica. — Miasto, liczące 5.500 mieszkańców, w powiecie kosowskim, województwie stanisławowskim, nad rzeką Czeremoszem. Wysokość n. p. m. 399 m. Najbliższe stacje kolejowe są: Zabłotów, 30 klm. i Kołomyja 44 klm., od Kossowa 7 klm. Od kolei komunikacja samochodowa. Poczta i telegraf na miej-



Gorgany — Wysoka.

scu. Okolica górzysta piękne lasy bukowe i świerkowe.

Klimat. — Łagodny, ciepły, zwłaszcza na wiosnę i w jesieni.

Środki lecznicze.—Kąpiele w Czeremoszu, kąpiele słoneczne i piaskowe, leczenie terenowe i klimatyczne,

Lekarze.—Dr. Filip Friedman, Dr. Gustawa Hitler-Dr. Leon Bartel i Dr. Marja Burat.

Apteka zaopatrzona w wszelkie środki farmaceutyczne na miejscu.

Mieszkania.—5 hoteli, 1 jadłodajnia 5 restauracyj. Ogólna liczba pokoi z pościelą, wynajmowanych przez mieszkańców około 200.

Sezon.—Od maja do końca wrześni,a.

Ceny utrzymania.—Przeciętnie całodzienne utrzymanie 6 zł., cena pokoju 1—2 zł., na 2 osoby zaś 1.50—2.50 zł.

Frekwencja.—W ostatnich latach przebywało w Kutach 1000—1500 osób rocznie.

Rozrywki. — Bibljoteka i czytelnia, orkiestra, zabawy, wycieczki bliższe i dalsze.

Zarząd.—Magistrat m. Kut, udziela wszelkich informacyj.

Komunikacja.—Przejazd od kolei samochodem 10—12 zł. od osoby.

LANCKORONA

Letnisko podgórskie.

Miasteczko w pow. wadowickim woj. krakowskiem, o 5 klm. szosą od stacji kol. Kalwarja (linja Kraków—Chabówka). Miejscowość górzysta, zalesiona, 560 metrów nad poziomem morza. Ładne widoki, piękne spacery i wycieczki. Mieszkanie z całkowitem utrzymaniem od 5—6$^1/_2$ zł. dziennie.

LATOSZYN.

Letnisko i zdroje siarczane

Położenie i okolica. Wieś w powiecie ropczyckim województwie krakowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowy w Dębicy, na szlaku Kraków — Lwów. Okolica lesista — obok przepływa rzeka Wisłoka. Klimat suchy, gleba przepuszczalna.

Środki lecznicze W miejscu znajdują się źródła siarczane i dość obfite pokłady borowiny. Źródła te eksploatują N. Gawlik, który w tym celu wybudował łazienki drewniane o 4 kabinach. Wody w Latoszynie nie są dokładnie zbadane pod względem składu chemicznego, lekarze jednak okoliczni skierowują d Latoszyna w celach leczniczych chorych na gościec i artretyzm.

Frekwencja nieliczna; mieszkania można znaleźć u mieszkańców wsi. Do atrakcji miejscowości należy zaliczyć kąpiele w Wisłoku i spacery po lasach.

LUBIEŃ WIELKI.

Zdroje siarczane.

Położenie i okolica.—Wieś, licząca około 3000 mieszkańców w powiecie Gródek Jagiel., województwie Lwowskiem. Stacja kolejowa, poczta, telegraf i telefon w miejscu. Zakład położony jest w pięknym, 60-morgowym parku, na wysokości 298 m. n. p. m., nad rzeką Wereszczycą: zasłonięty lasami od północy, a pagórka-



Lubień Wielki. — Motyw z parku. Willa zakładowa

mi od wschodu. Na zachodzie przytyka do wsi duży staw.

Klimat. — Łagodny, ciepły, grunt przepuszczalny, opady atmosferyczne normalne.

Środki lecznicze.—5 źródeł siarczanych, bardzo silnych i obfitych. W wodach Lubieńskich stwierdził Łazarski w 1910 r radjoczynność. Rozbiorów chemicznych wody i borowiny dokonali prof. Radziszewski i Marchlewski. Główne źródło „Ludwik", ujęte przez inż. Wachtlera z Marienbadu, daje na dobę 2000 kąpieli. Wody siarczanej używa się do kąpieli, inhalacji i do picia. Woda lubieńska w porównaniu z zagranicznemi wodami, posiada największą ilość siarki ze wszystkich znanych wód, co wykazuje zestawienie: Lubień 1.1173, Mehadja 0.930, Akwizgran 0.380, Piszczany 0.210 Trenczyn 0.100, Baden 0110. Woda bezbarwna, przezroczysta, o silnej woni siarko-wodoru: ciepłota 10,8° C, ciężar gatunkowy 1.00216. Znakomita borowina lubieńska zawiera w 100 gr. 9.2728 ałunu.

Urządzenia lecznicze.—Zakład posiada nowoczesne łazienki z 75 wannami do kąpieli mineralnych i borowinowych. W osobnym budynku mieści się wziewalnia

parami wód siarczanych, systemu Bullinga, ogólna i pojedyncza, zakład gimnastyki ortopedycznej Zandera, emanatorjum radowe, kąpiele elektryczno-świetlne i kąpiele z gorącego powietrza Bier-Polano. Oprócz tego lampa kwarcowa, Solux, helio i elektroterapia. Nad rzeką Wereszczycą plaża słoneczna do kąpieli rzecznych i łódkowanie. Wózki do wożenia chorych: leżalnia.

Urządzenia sanitarne. — Wodociąg wody słodkiej, częściowa kanalizacja. Oświetlenie elektryczne, rzeźnia.

Wskazania lecznicze.—W Lubieniu leczy się z doskonałym wynikiem: sprawy gośćcowe, stawów i mięśni artretyzm, chroniczne zapalenie stawów z wysiękami i z niekształceniami, chroniczne zapalenie nerwów, mięśni, nerwobóle, zwłaszcza ischias, niedowłady, porażenia, następstwa urazów i złamań kości, wysięki pozapalne tak kostne jak i części miękkich, choroby kobiece, niektóre choroby skóry jak łuszczyca i na tle grzybkowem, kiła w późnych okresach, choroby przemiany materji, otyłość, cukrzyca, zatrucia rtęcią i ołowiem. W Lubieniu nie leczy się gruźlicy płuc, krwotoków macicy i płuc, niewyrównanych wad serca, skłonności do krwotoków i złośliwych nowotworów.

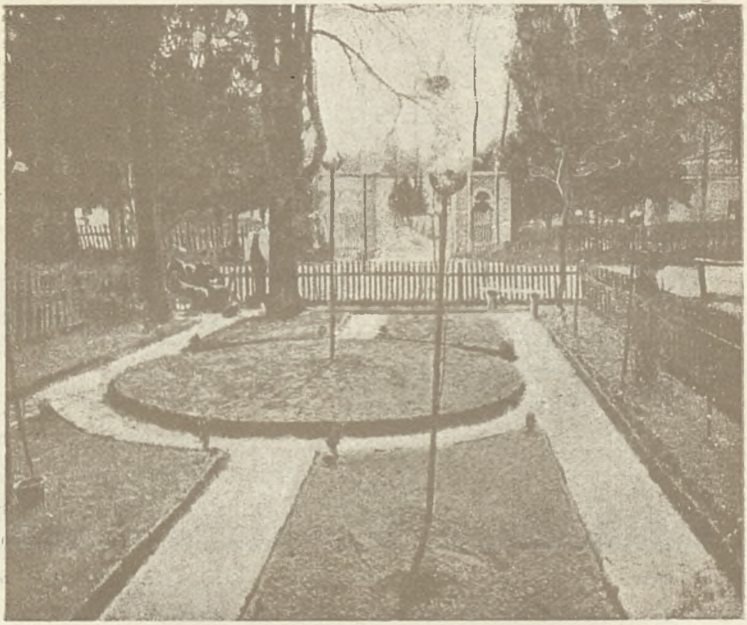
Lekarze.—Lekarzem zakładowym jest Dr. Władysław Podsoński ze Lwowa, procz tego 4 lekarzy ordynyje w sezonie. Zakładowi masażyści. Apteka zaopatrzona w wszelkie środki lecznicze na miejscu.

Mieszkania — W willach zakładowych 120 pokoi urządzonych z komfortem, bez pościeli. W domach prywatnych około 280 pokoi. Aprowizacja łatwa i dostateczna. Pensjonat zakładowy, restauracja, cukiernia, mleczarnia, pozatem kilka restauracyj prywatnych.

Sezon.—Od 15 maja do końca września.

Taksa zdrojowa.—12 złotych; nastepne osoby, należące do tej samej rodziny, oraz osoby dojeżdżające płacą połowę taksy.

Ceny.—Ceny kąpieli mineralnych od 2—4 złotych, borowinowych od 4—5.50 zł. Okłady borowinowe 1 zł. Utrzymanie w restauracjach około 4—5 zł. dziennie Pensjonat 8—10 złotych (pięć razy dziennie wikt). Pokoje zakładowe po 3—6 złote, we wsi zaś od 1—3 zł.



Lubień Wielki — motyw parku.

dziennie. W sazonie III-cim od 20 VIII ulgi kąpielowe dla funkc. państw. i biednych.

Frekwencja.—W ostatnim sezonie bawiło 2000 osób.

Rozrywki.—Orkiestra zakładowa, kasyno, czytelnia, wypożyczalnia książek, kręgielnie, krokiet, spacery, rybołóstwo, łodzie.

Zarząd.—Właścicielem zakładu jest Adolf hr. Branicki. Komisja zdrojowa czuwa nad porządkami sanitarnymi. Wszelkich wyjaśnień udziela Zarząd Zdrojowy.

Komunikacja. — Ze Lwowa 8 pociągów dziennie. Z dworca kolejowego, oddalonego od zakładu 2 klm. dojeżdżają autobusy i furki za opłatą 50 groszy od osoby.

Uwagi.—W budowie pensjonat zakładowy 2 piętrowy na 60 pokoi.

ŁANCZYN.

Letnisko i stacja klimatyczna podgórska.
(Źródła solankowe)

Położenie i okolica. Wieś nad rzeką Prut o 7.323 mieszkańcach w województwie Stanisławowskiem, w po-

nadwórniańskiem, Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu. Wieś leży wśród wzgórz i lasów liściastych i szpilkowych.

Klimat.—Powietrze łagodne podgórskie.

Środki lecznicze.—Kąpiele w rzece Prut, oraz można korzystać z kąpieli solankowych w warzelni soli za zezwoleniem Izby Skarbowej w Kołomyji.

Wskazania lecznicze.—Rekonwalescencja, przemęczenie, choroby przemiany materji (solanki).

Lekarze: Dr. Salomea Weich w miejscu i dojeżdżający lekarze Dr. Gełczyński z Nadwórnej lekarz powiatowy i Okręgowy lekarz Dr. Bogdański z Delatyna, apteka w Delatynie.

Mieszkania. — Pokoje w dworkach z pościelą lub bez pościeli oraz u włościan; jadłodajni 7, restauracji 3.

Sezon.—Od 15 maja do 15 września.

Ceny.—Przeciętna cena całodziennego utrzymania jednej osoby wynosi od 5 do 10 zł.; cena pokoju 30—60 zł. miesięcznie.

Frekwencja.—Roczna frekwencja gości w ostatnich latach wynosi około 200 osób.

Rozrywki.—Wycieczki do lasów, 2 kręgielnie, radjo zabawy towarzyskie i t. p.

Informacje.—Wszelkich informacyj udziela Zarząd gminy w Łanczynie.

Komunikacja.—Stacja kolejowa w miejscu na linji Delatyn—Kołomyja.

MARCINKOWICE.

Letnisko i stacja klimatyczna podgórska.

Wieś w powiecie nowosądeckim woj. krakowskiem o 7 klm. od Nowego Sącza, stacja kolejowa linji Nowy Sącz — Chabówka. Wieś liczy przeszło 1000 mieszkańców; wzniesiona 300 metrów n. p. m. jest położona nad Dunajcem i jego dopływem Smolnikiem w miejscowości górzystej, zalesionej. Okoliczne wzgórza dochodzą do wysokości 800 — 1000 metrów nad pow. morza. Telegraf i telefon na miejcu. Urząd pocztowy w Klęczanach.



Marcinkowice. — Pensjonat-Dwór.

Klimat. Podgórski, suchy, gleba przepuszczalna. Miejscowość zasłonięta od wiatrów, jest bardzo odpowiednia dla ludzi wyczerpanych, rekonwalescentów, zwłaszcza po przebytych chorobach dróg oddechowych.

Lekarze i apteki w pobliskim Nowym Sączu, z którym Marcinkowice mają dobrą komunikację kolejową (kilka pociągów dziennie).

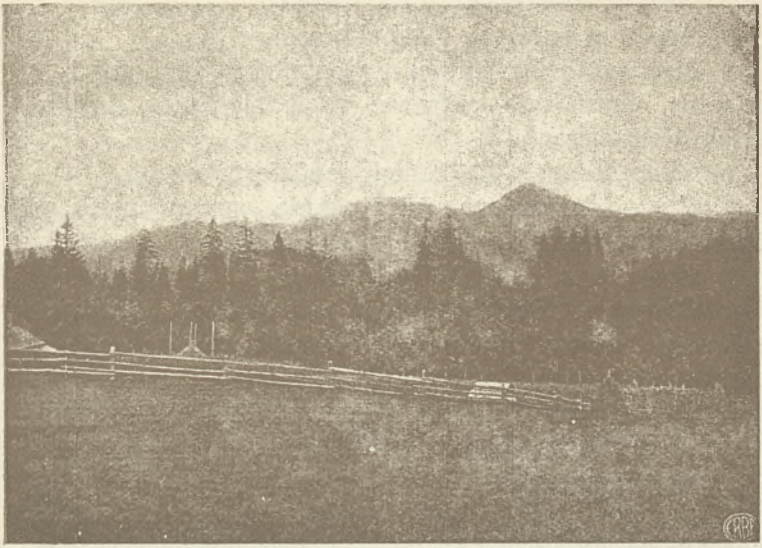
Mieszkania u włościan: 1 pokój około 100 złotych za całe lato oraz w obszernym dworze, który został urządzony jako wzorowy pensjonat (werandy, sala balowa, sala bilardowa, wodociąg, kanalizacja) oraz w willi o 30 pokojach, znajdującej się w parku dworskim z salą balową, bilardową i czytelnią. Kąpiele w Dunajcu i Smolniku, ładne spacery i wycieczki.

Ceny utrzymania w pensjonacie od 7 złotych od osoby, za dzieci do lat 6 połowę.

Frekwencja. Około 300 rocznie.

Właścicielką pensjonatu jest p. Olga Morawska — właścicielka majątku, która udziela wszelkich informacji.

Komunikacja kolejowa przez Kraków, Chabówkę lub Tarnów, Nowy Sącz.



Motyw z doliny Prutu. (Worochta).

MIKULICZYN.

Letnisko i stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Wieś Mikuliczyn leży nad Prutem w powiecie nadwórniańskim, województwie stanisławowskiem, stałych mieszkańców 4.760. Stacja kolejowa w pośrodku wsi, pozatem 2 przystanki kolejowe, a to w przysiółkach Diłok i Podleśniów. Poczta, telegraf i telefon międzymiastowy w miejscu. Wzniesienie n. p. m. 646 m. Okolica piękna, wieś leży wśród niezmierzonych lasów świerkowych.

Klimat. Łagodny, podgórski; zima jest śnieżną, suchą i pogodną.

Mikuliczyn wraz z przysiółkami *Diłokiem i Podleśniowem* jest idealnem miejscem odpoczynkowem i pobyt tu wskazany jest również w lżejszych stadjach chorób dróg oddechowych.

Lekarze. Dr. Naftali Roth. b. lekarz kliniki chorób wewnętrznych uniwer., specjalista chorób wewnętrznych, który posiada laboratorjum chemiczno-lekarskie i Dr. Bernard Zanzig, specjalista chorób kobiecych i chorób wewnętzrnych.

Apteka w miejscu Leopolda Scherffa.

Mieszkania. 3 hotele, 4 pensjonaty, 26 will i 160 domów; oświetlenie naftowe; w pensjonatach dają pościel; 3 restauracje.

Sezon od maja do końca października.

Ceny. Całodzienne utrzymanie w pesjonacie od 6 zł., taksy letniskowej nie pobiera się.

Frekwencja. 3500 osób rocznie.

Rozrywki. Przedstawienia teatralne, bibljoteka zabawy, festyny, sporty, przechadzki po lasach, wycieczki dalsze na Chomiak, Jawornik.

Informacje. Urząd gminny w Mikuliczynie udziela wszelkich informacji bliższych.

Komunikacja. Stacja kolejowa w miejscu—na linji Stanisławów—Jasina. Częste i dogodne pociągi. Z dworca dorożki za opłatą 1 zł.

MIŁOWODY.

Letnisko i zakład przyrodoleczniczy.

Położenie i okolica. Miłowody leżą w powiecie obornickim, województwie poznańskiem, w odległości 30 klm. od Poznania i 1,5 klm. od stacji kolejowej Oborniki, wśród suchej, lesistej okolicy, nad wysokim brzegiem rzeki Wełny, otoczone 4-morgowym starym parkiem.

Klimat. Łagodny, gleba przepuszczalna.

Środki lecznicze. Wodolecznictwo systemem d-ra Żniniewicza, sztuczne kąpiele jodłowe, solankowe, kwaso-węglowe, kąpiele rzeczne, świetlne, słoneczne, i powietrzne. Pozatem elektryzacja, masaż, gimnastyka lecznicza i w razie potrzeby kuracja djetetyczna.

Wskazania lecznicze. Do Zakładu przyjmuje się w pierwszym rzędzie ozdrowieńców oraz osoby wyczerpane i przemęczone pracą umysłową. Pozatem cierpiących na choroby nerwów, chorobę Basedowa, choroby przemiany materji, przewlekłe zatrucia alkoholem i narkotykami, choroby oskrzeli, przewodu pokarmowego, nerek i dróg moczowych.

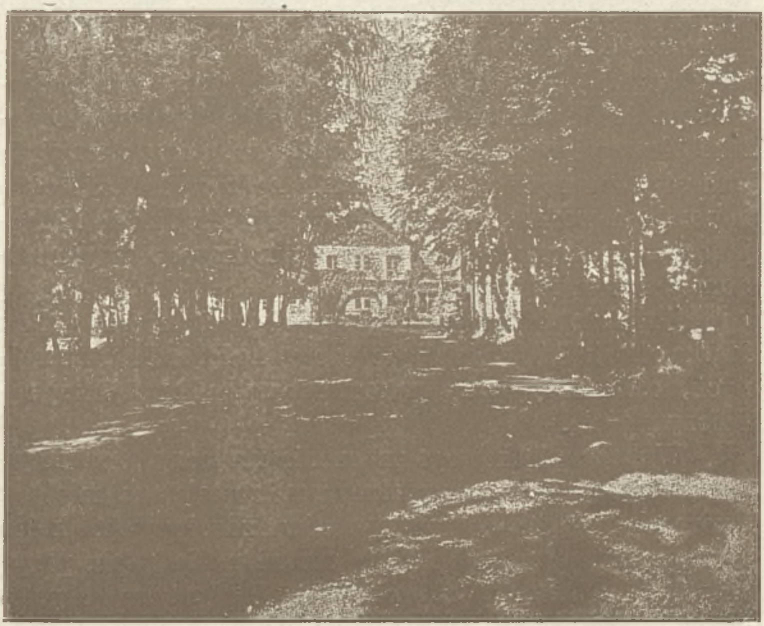
Lekarze. Stałym lekarzem zakładowym jest Dr. Suszczyński.

Mieszkania. Zakład jest skanalizowany, oświetlony elektrycznością, posiada około 90 pokoi mieszkalnych. Pozatem w parku są dwie wille oddzielne z pokojami dla kuracjuszów.

Sezon. Zakład otwarty i czynny jest przez cały rok.

Zarząd. Właścicielem zakładu jest Kasa Emerytalna dla pracowników P. K. P. b. dzielnicy pruskiej. Wszelkich informacyj udziela Zarząd uzdrowiska w Miłowodach.

Zakład przyjmuje również osoby nie będące pracownikami kolejowymi.



Wjazd do Morszyna. — Willa pod Kotwicą.

MORSZYN.

Zdrojowisko. — Zdroje wód gorzkich.

Położenie miejscowości. Morszyn leży w powiecie stryjskim, województwie stanisławowskim, przy stacji kolejowej tejże nazwy (na linji Stryj-Stanisławów), na Podkarpaciu, w miejscowości falistej, wznoszącej się stopniowo ku Karpatom. Morszyn otaczają rozległe lasy szpilkowe, pokrywające łagodne wzgórza, z których

roztacza się malowniczy widok na łańcuch Wschodnich Beskidów. Wysokość n. p. m. 325 m. Kolej, poczta, telegraf, telefon na miejscu.

Klimat. Odpowiednio do położenia swego Morszyn posiada klimat podgórski i leśny, powietrze wolne zupełnie od kurzu. Przeciętna ciepłota dzienna od maja do września wynosi 17.4 C.

Środki lecznicze. Morszyn posiada jedyne w Polsce zdroje wód gorzkich. Najważniejszy z nich jest zdrój Bonifacego, zawierający solankę nietylko najsilniejszą w Polsce, lecz będącą jedną z najbardziej stężonych wód w świecie (230 gramów różnych soli w 1 litrze wody). Woda ta zarówno do picia, jak i do kąpieli używa się w znacznem rozcieńczeniu, pozwalającem na ścisłe dostosowanie stopnia jej stężenia do potrzeb kuracji poszczególnego pacjenta. Przy odpowiednim stopniu rozcieńczenia, woda ze zdroju Bonifacego odpowiada wodom zagranicznym Karlsbadzkim i Marjenbadzkim, przy większem stężeniu—zagranicznym wodom gorzkim różnego typu.

Zupełnie odmienny typ przedstawia źródło „Pod Matką Boską", zawierające małe ilości soli mineralnych, odznaczające się natomiast wyjątkowo silną radjoczynnością.

Wobec wyjątkowego znaczenia dla lecznictwa zdrojów Morszyńskich, zorganizowana została na miejscu wzorowa wytwórnia przetworów zdrojowych, która według opracowanych ściśle metod naukowych, przygotowuje „Naturalną Morszyńską Sól gorzką krystaliczną", „Naturalną Morszyńską Wodę gorzką" i „Naturalną Sól kąpielową" i zaopatruje w środki te rynek lekarski całej Rzeczypospolitej, usuwając potrzebę sprowadzania odpowiadających im soli i wód mineralnych zagranicznych, za które dotychczas tak poważne sumy odpływały z kraju.

Prócz zdrojów wód mineralnych posiada Morszyn, w otaczających go olbrzymich lasach, bogate pokłady wysoce cennej borowiny leczniczej.

Urządzenia lecznicze. W łazienkach murowanych, położonych w parku zakładowym w bliskości willi zakładowych, wydawane są kąpiele mineralne, borowi-



Morszyn. — Łazienki.

nowe, kwaso-węglowe, z gorącego powietrza i t. p., a także zabiegi wodolecznicze. Cały teren zakładowy, łazienki i wille są skanalizowane i zaopatrzone zapomocą wodociągu w doskonałą wodę źródlaną do picia.

Odpowiednio do specjalnego charakteru kuracji Morszyńskiej (patrz: wskazania lecznicze) ważny czynnik leczniczy stanowi odżywianie djetetyczne, stosowane wprowadzonym w tym celu przez zarząd zdrojowiska pod kierownictwem lekarza „Zakładzie Djetetycznym".

Wskazania lecznicze. Do leczenia w Morszynie nadają się nadewszystko choroby, powstałe na tle wadliwej przemiany materji (kamica wątrobiana, otyłość dna, cukrzyca), a także choroby jelit. Normalny okres kuracji trwa 3 tygodnie.

Przeciwwskazania. Gruźlica, zapalenie nerek, choroby serca, skórne, weneryczne i umysłowe.

Lekarze. W zdrojowisku ordynuje lekarz zakładowy, Dr. Kazimierz Chmieleński. Pomoc felczerska i masaż — na miejscu. Apteki w pobliskim Stryju.

Mieszkania. Wartość lecznicza źródeł Morszyńskich, jedynych w Polsce wód danego typu, nie może być należycie wykorzystana i Morszyn, posiadając zna-

komite środki naturalne i odpowiednie urządzenia, nie może spełnić swego zadania — t j. dostarczenia społeczeństwu leczenia, jakiego dotychczas musiało szukać w analogicznych zdrojowiskach zagranicznych — Karlsbadzie lub Marjenbadzie, a to jedynie z powodu dotkliwego braku mieszkań, wywołanego przez zniszczenie wojenne, a któremu trwający od czasu wojny ciężki stan gospodarczy kraju nie pozwala skutecznie zaradzić. Oprócz paru willi zakładowych, mieszczących zakład djetetyczny, znajdujących się w wielkim kilkudziesięcio-morgowym parku, posiada Morszyn tylko kilkanaście willi i dworków prywatnych oraz mieszkania we wsiach sąsiednich, co wszystko razem daje możność pomieszczenia jednoczesnego zaledwie osób paruset i oczywiście nie może zaspokoić potrzeb zgłaszających się coraz liczniej kuracjuszów. Znaczna część kuracjuszów lokuje się wobec tego w pobliskiem mieście powiatowem Stryju, skąd dojeżdża specjalnemi pociągami t. zw. kąpielowemi (25 minut jazdy).

Sezon. Sezon trwa od 15 maja do 25 września.

Ceny. Ceny kąpieli mineralnych, w zależności od klasy i sezonu, wynoszą od 1.80 do 4 zł. Cena pokoju z utrzymaniem wynosiła w r. 1926 w willach zakładowych 9 — 11.50 zł., w willach prywatnych nieco taniej. Opłaty zdrojowej nie płaci się.

Frekwencja. Roczna frekwencja kuracjuszów w sezonie wynosi około 700 osób.

Rozrywki. W zakładzie znajduje się czytelnia, fortepian, radjo, w parku zakładowym plac tennisowy i krokietowy. Blizkość i łatwość komunikacji ze Stryjem (4 pociągi dziennie, 25 min.) umożliwiają korzystanie z teatru, koncertów, kinematografów, cukierni, restauracji i t. p.

Prześliczna okolica falista o niezwykle bogatej roślinności dostarcza możności używania niezliczonych pięknych spacerów, bliskość Karpat Wschodnich daje okazję do czynienia bliższych i dalszych wycieczek w piękne, a tak mało naogół znane, okolice kraju; pobliskie zagłębie naftowe i wielkie saliny dają sposobność zapoznania się z tym tak potężnym przemysłem polskim.



„Morszyn" — Źródło „pod Matką Boską".

Informacje. Zdrojowisko stanowi własność Towarzystwa Lekarzy Polskich b. Galicji i znajduje się pod zarządem sp. akc. „Zdroje Polskie" w Warszawie, przy ul. Pięknej 2, tel. 83-60: Informacje udzielane są zarówno w Warszawie pod adresem powyższym, jak i w Zarządzie zdrojowiska w Morszynie (woj. Stanisławowskie).

Komunikacja. Najdogodniejsza komunikacja z Warszawy Łodzi, Poznania, Krakowa, Wilna prowadzi przez Lwów, skąd przez Stryj do Morszyna przejazd trwa około 2 godzin. Wagony bezpośrednie Warszawa—Stryj. Stacja kolejowa w środku zdrojowiska.

Ogólne uwagi. Cechę odróżniającą Morszyn od innych zdrojowisk, stanowi jego czysto wiejski charakter, wynikający z małego zabudowania jego terenu i spowodowanej przez to małej frekwencji kuracjuszów. Jest to miejsce do prowadzenia kuracji przy zastosowaniu wszystkich, tak obficie danych Morszynowi przez naturę, środków leczniczych, w warunkach wygodnego życia dworu wiejskiego, zdala od zgiełku miejskiego, ale jednocześnie zdala od rozrywek i urozmaiceń, dostarczanych przez zdrojowiska tłumnie od-



Morszyn. — Aleja w parku.

wiedzane. Kto poszukuje sumiennego leczenia i zupełnego wypoczynku, tak niezbędnego przy intensywnej, wyczerpującej kuracji, — znajdzie je w Morszynie, kto szuka w zdrojowisku karnawału letniego—winien Morszyn omijać, nie zajmując niepotrzebnie miejsca, którego tak mało, niestety, Morszyn posiada dla osób, rzeczywiście potrzebujących niezbędnie jego kuracji.

MOSZCZENICA

Zdroje solankowe jodo-bromowe.

Położenie i okolica. —Wieś w powiecie Rybnickim, wejewództwie Śląskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowy na miejscu.

Okolica lesista pagórkowata z widokiem na pasmo Beskidów. Wzniesienie n. p. m. 280 m.

Klimat.—Łagodny, suchy i ciepły, gleba przepuszczalna.

Środki i urządzenia lecznicze.—Źródło silnej solanki jodo-bromowej, ujęte dość prymitywnie. Analiza wody dokonanana została w 1925 r. przez Państwowy Instytut Farmaceutyczny. Źródło to jest własnością Spółki Brackiej, która w najbliższym czasie zamierza wybudować zakład kąpielowy. Dotychczas sporządzane są tu kąpiele sposobem prymitywnym dla nielicznych letników i kuracjuszów, przybywających w lecie z okolicy. Wspomniane źródło wraz z sąsiednim terenem odpowiednim do wybudowania zakładu uznane zostało w r. 1925 za zdrojowisko użyteczności publicznej. Moszczenica ma zatem wszelkie warunki w szczególności wysokowartościowe pod względem leczniczym źródło, dobry klimat i dogodne położenie, ażeby stać się wkrótce ważnem zdrojowiskiem krajowem.

MSZANA DOLNA

Letnisko.

Miasteczko w pow. limanowskim woj. krakowskiem 400 m. n. p. m. leży nad rzeką Rabą. Okolica zalesiona górzysta. Stacja kolejowa na miejscu na linji Chabówka—Nowy Sącz. Lekarz i apteka na miejscu.

MUSZYNA

Letnisko podgórskie i źródła szczawy żelazistej (Niewyzyskane).

Położenie i okolica. — Miasteczko Muszyna położone jest w Karpatach, w powiecie nowosądeckim, województwie krakowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Wysokość n. p. m. około 542 m. Okolica górzysta, malownicza pokryta lasami przeważnie szpilkowemi. W pobliżu znajduje się jedyny w Polsce duży las lipowy. Przez Mu-



Widok z Pienin.

szynę przepływają trzy rzeki: duży Poprad, mniejsze: Muszynka i Szczawniczek.

Klimat.—Łagodny, bez wiatrów.

W Muszynie znajduje się 6 źródeł szczawy żelazisto-alkalicznej. Źródła te zostają obecnie pogłębione i ujmowane, a woda będzie eksploatowana we flaszkach, jako woda mineralna lecznicza, działając we wszelkich stanach anemicznych i w niektórych chorobach żołądkowych oraz jako woda stołowa, bardzo przyjemna w smaku.

Wskazania lecznicze.—Muszyna specjalnie nadaje się w lecie jako letnisko i miejsce wypoczynkowe dla osób wycieńczonych nadmierną pracą, anemicznych oraz rekonwalescentów, a w zimie dla najrozmaitszych sportów zimowych. Nie jest zaś wskazaną dla gruźlicy zwłaszcza w dalej posuniętych stadjach. Dzięki łatwemu połączeniu kolejowemu z bliską Krynicą i Żegiestowem (10 klm.) można łatwo korzystać z kąpieli mineralnych i borowinowych w tychże miejscowościach.

Lekarze.—Lekarz miejscowy dr. Seweryn Mściwujewski ordynuje stale przez cały rok. Apteka w miejscu.

Mieszkania.—Jeden mały pensjonat o kilku pokojach (bez pościeli) oraz 2 wille o kilku pokojach; po-

zatem letnicy mieszczą się w domach prywatnych, wynajmując pojedyńcze pokoje. W budowie jest większy pensjonat miejscowego lekarza, W roku bieżącym zostanie otwarte sanatorjum Złotego Krzyża dla urzędników państwowych. W miejscu jest 6 restauracyj i jadłodajni. (4 katol. i 2 żydowskie).

Ceny. — Przeciętna cena pokoju wynosi 2—3 zł.; cena utrzymania około 5 zł. dziennie od osoby.

Frekwencja. — ROczna frekwencja gości dochodzi do 1000 osób.

Rozrywki.—Wycieczki w okoliczne góry i lasy, na pobliską Jaworzynę (1140 m. n. p. m.), do Krynicy, Zegiestowa i t. d.

Zarząd. — Wszelkich informacyj udziela ew. urząd gminy oraz miejscowy lekarz, dr. Seweryn Mściwujewski.

Komunikacja. - Komunikacja kolejowa bardzo dogodna. Przez cały rok chodzą wagony bezpośrednie z Krakowa, Warszawy i Lwowa, przez Muszynę do Krynicy, a w lecie prócz tego chodzą pociągi pośpieszne z Warszawy, Krakowa i Lwowa do Muszyny i odwrotnie.

MYŚLENICE

Letnisko.

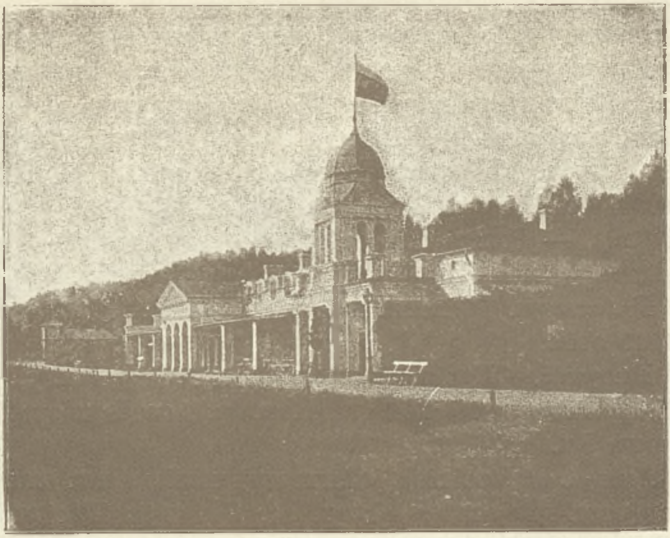
Miasto powiatowe w województwie krakowskiem, nad rzeką Rabą na trakcie głównym Kraków—Zakopane—u stóp góry Uklejszy wśród lasów szpilkowych ma dobre warunki jako letnisko.

Komunikacja autobusami z Krakowa 30 klm.

NAŁĘCZÓW

Zakład leczniczy—zdrojowisko.

Położenie i okolica. — Zakład leży w powiecie puławskim, województwie lubelskiem, w odległości 5 klm. od stacji kolejowej Nałęczów, w okolicy otoczonej falistemi wzgórzami, wzniesionej 217 m. n. p. m. Urząd



Nałęczów. — Łazienki.

pocztowo - telegraficzny i telefon międzymiastowy na miejscu.

Klimat.—Łagodny, brak w pobliżu fabryk i zakładów przemysłowych, obok bujnej i różnorodnej roślinności, czynią powietrze zdrowem i orzeźwiającem.

Środki i urządzenia lecznicze.—Źródło żelaziste radjoaktywne, oraz pokłady borowiny. Prócz kąpieli żelazistych i borowinowych zakład wydaje wszelkiego rodzaju sztuczne kąpiele mineralne kwasowęglowe i aromatyczne. Istnieje tu również dobrze urządzony zakład do hydro elektro i mechanoterapji. Heljoterapja, masaże, gimnastyka, żywienie djetetyczne. Zakład kąpielowy i leczniczy, położony jest w pięknym parku. Mieszczą się tu: dom zdrojowy i oddzielne budynki, przeznaczone na mieszkania dla kuracjuszów.

Urządzenia sanitarne. — Budynki zakładowe są skanalizowane i oświetlone elektrycznością.

Wskazania lecznicze. — Choroby nerwowe, choroby ustrojowe, zatrucia przewlekłe, choroby kobiece, wreszcie różne stany rekonwalescencji, wyczerpania i osłabienia. Zakład nie przyjmuje chorych na gruźlicę płuc.



Nałęczów. — Wjazd do Zakładu.

Lekarze. — W zakładzie jest dwuch stałych lekarzy, pozatem są sezonowi z Warszawy i Lublina, zapraszani przez dyrekcję zakładu na lato.

Mieszkania. — Poza pokojami zakładowemi, naokoło zakładu znajduje się przeszło 60 will wygodnie urządzonych, kilka pensjonatów prywatnych i hotel. Restauracja w domu zdrojowym, jadłodajnia zakładowa i kilka jadłodajni prywatnych.

Sezon. — Sezon letni trwa od 15 maja do 30 września.

Zakład leczniczy jest czynny przez cały rok bez przerwy; okres zimowy nadaje się zwłaszcza do leczenia cięższych postaci chorobowych.

Opłata uzdrowiskowa. — Pobierana jest tylko w czasie sezonu letniego i wynosi 20 zł. od osoby.

Ceny. — Ceny kąpieli i zabiegów leczniczych wynoszą zależnie od rodzaju — od 1 zł. do 8 zł. Ceny pokoju w zakładzie łącznie z utrzymaniem, światłem i ogólną opieką lekarską -- od 10 zł. wzwyż.

Rozrywki. — Orkiestra, bibljoteka, czytelnia, przejażdżki łódką po stawie, tenis, krokiet, przedstawienia teatralne, koncerty, reuniony, bale i wycieczki bliższe lub dalsze.

Zarząd — Właścicielem wszystkich budynków zakładowych i parku jest T-wo Akc. „Zarząd leczniczy Nałęczów“, z siedzibą Zarządu w Warszawie (róg Filtrowej i Raszyńskiej, tel. 170—42 i 210—11), który udziela informacyj, lub administracja zakładu, poczta Nałęczów.

Komunikacja — Zakład posiada własne środki przewozowe i na każde żądanie wysyła do stacji Nałęczów, na linji Warszawa — Lubblin.

Uwagi. — Zakład wprowadził w r. 1926 ryczałtowe opłaty na całkowite leczenie, obejmujące utrzymanie w pensjonacie zakładowym, zabiegi lecznicze i opiekę lekarską. Opłata wynosi na okres 3-tygodniowy 270 złotych.

NIEMIRÓW

Zdroje siarczano-słone.

Położenie i okolica. — Niemirów leży w powiecie rawsko-ruskim, województwie lwowskiem. Oddalony od stacji kolejowej w Rawie Ruskiej o 25 klm., lub w Jaworowie — o 20 klm. Poczta, telegraf i telefon w zakładzie. Wysokość ponad poziom morza 220 m. Zakład leży wśród kilku tysięcy morgów szpilkowego lasu.

Klimat. — Łagodny dzięki obfitości lasów, które chronią od wiatrów. Powietrze przepełnione ozonem, wolne od kurzu.

Środki i urządzenia lecznicze. — Niemirów posiada bardzo obfite i silne źródła siarczano-słone i nieprzebrane pokłady borowiny. Woda ze źródeł ogrzewana jest w kotłach hermetycznych tak, że dostaje się do wanien, nie tracąc nic ze swoich składników i właściwości. Budynki kąpielowe mieszczą 26 wanien do kąpieli siarczanych, 6 do kąpieli borowinowych i 3 do zabiegów wodoleczniczych. Prócz kąpieli siarczanych i kwasowęglowych, borowinowych, w zakładzie są aparaty do naparzania gorącem powietrzem i parą; stosowaną jest również elektroterapja i hydroterapja. Lekarze specjaliści wykonywują masaże, prowadzą gimna-



Niemirów. — Willa Warszawianka.

stykę na osobno urządzonych w lesie boiskach do kąpieli powietrznych i dozorują kuchnie djetyczną.

Wskazania lecznicze. — Reumatyzm, artretyzm, ischias, lumbago, obrzęki i zgrubienia po złamaniach i zwichnięciach, choroby skórne i nerwowe; pobyt w Niemirowie nie jest wskazany chorym na gruźlicę.

Lekarze. — Zakładowym lekarzem jest dr. Józef Zakrzewski, prócz niego jeden lekarz kieruje leczeniem przyrodoleczniczem. Apteka w miejscu.

Mieszkania. — Mieszkalnych domów zakładowych jest 8 o 100 pokojach. Pozatem są prywatne pensjonaty: „Warszawianka" — 43 pokoje, „Zalesie" — 28 pokoi, „Roma" — 20 pokoi i wille: Przyjaźń, Ninka, Janka, Hanka, Leonja, Eleonora, Marja, — z ogólną liczbą 120 pokoi. Restauracja zakładowa, dobrze prowadzona i sklep z artykułami spożywczemi.

Sezon. — Letni trwa od 15 maja do 1 października. W sezonie zimowym służy Niemirów, jako miejsce pobytu dla przemęczonych i ozdrowieńców; domy zaopatrzone na zimę i stała restauracja.

Taksa zdrojowa. — Pobierana jest w wysokości 10 zł. od osoby za sezon.



Niemirów. — Łazienki.

Ceny. — Kąpiele siarczane 1.80 — do 3.80 zł., borowinowe 3.50 — do 5.50 zł., gazowe 5 zł., zabiegi hydropatyczne 2 — 3 zł. Cena pokoi — 3 — 5 zł., w pensjonatach mieszkanie z utrzymaniem 6 — 9 zł., całodzienne utrzymanie w restauracji zakładowej 4 — 5 zł.

W sezonie pierwszym do 10. VI. i ostatnim od 1.IX. zakład udziela zniżek członkom Kas Chorych, Złotego Krzyża i niezamożnym na podstawie świadectwa ubóstwa — jednakże tylko za zgłoszeniami, które wpłyną na sezon pierwszy do 1.IV. i na sezon ostatni do 1.VIII.

Frekwencja. — 1100 osób rocznie.

Rozrywki. — Codziennie gra muzyka w parku zakładowym; wieczorem koncertuje w restauracji. W każdą niedzielę i święto odbywają się przedstawienia w obszernej sali teatralnej, częste są zabawy taneczne i festyny. Do dyspozycji kuracjuszów jest czytelnia, tenis, krokiet, bilard i kręgielnia. „Towarzystwo przyjaciół Niemirowa“ organizuje spacery i wycieczki po rozległych lasach w malowniczej okolicy (pasmo wzgórz Roztocze).

Zarząd. — Właścicielem zakładu jest Karol baron Krusenstern. Wszelkich informacji udziela Zarząd za-

kładu do którego należy się zwracać z zamówieniami mieszkań. Wskazanem jest wczesne zamawianie mieszkań, zwłaszcza na m. lipiec i sierpień.

Komunikacja. — Na stacji węzłowej Rawa Ruska schodzą się pociągi z Warszawy, Lwowa, Krakowa i Kowla. Z dworca przewożą gości 2 autobusy zakładowe i dorożka samochodowa w przeciągu około godziny za opłatą 4—5 zł. od osoby. Pojazdy na zamówienia 10 — 20 zl.

Uwagi. — W r. b. będzie otwarte do użytku publicznego sanatorjum D-ra Heintscha na 30 pokoi oraz nowa mleczarnia; w budowie pensjonat „Łobzowianka" na 25 pokoi, oraz willa Tchórzewskiego na 20 pokoi.



Ojców. — Zakład leczniczy „Goplana".

OJCÓW

Letnisko i zakład przyrodoleczniczy.

Położenie i okolica. — Ojców leży w powiecie olkuskim, województwie kieleckiem. Najbliższa stacja kolejowa Kraków lub Olkusz w odległości 20 klm. Urząd pocztowo-telegraficzny w Skale, odległej o parę kilometrów. Telefon międzymiastowy na miejscu.

Dolina Ojcowa należy do jednej z najpiękniejszych w Polsce. Wzdłuż doliny płynie rzeka Prądnik, wśród fantastycznych skał pionowych skalistego wapie-

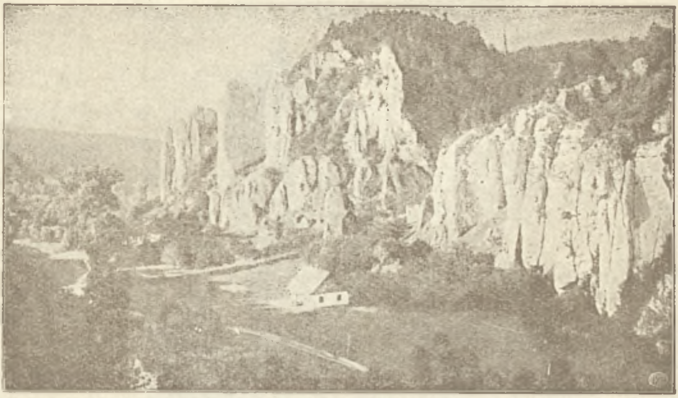


Ojców — „Pochylce".

nia (jurajskiego). Dolina ciągnie się na znacznej przestrzeni w kierunku północno-zachodnim na południowo-wschód. Wysokość n. p. m. 450 m., szerokość doliny wacha się od kilkudziesięciu do kilkuset metrów, głębokość zaś wynosi przeciętnie 50 m. Pochyłe zbocza doliny pokryte są lasami przeważnie świerkowymi.

Klimat. — Wskutek wspomnianych warunków, dolina Ojcowa osłonięta jest od wiatrów i ciśnienie barometryczne jest tu znacznie mniejsze. Wachania ciepłoty dziennej podczas lata są małe, jednak różnica ciepłoty dnia i wieczoru są wogóle jak w górskim klimacie dość znaczne (około 8° C.) Stopień zachmurzenia jest mały; duża liczba dni słonecznych.

Urządzenia lecznicze. — Zakład leczniczy „Gopla-na" o 50 pokojach z kompletnemi urządzeniami nowoczesnemi, jak hydroterapja, elektroterapja, kąpiele świetlne, elektryczne 4-komorowe, hydro-elektryczne o prądzie stałym i zmiennym; galwanizacja, faradyzacja, górskie słońce; termoterapja: kąpiele gazowe, igliwiowe i solankowe sztuczne. Kąpiele powietrzne i słoneczne wraz z gimnastyką. Wody mineralne, sztuczne. Kuchnia djetetyczna, zastosowana do wszelkiego rodzaju chorób prowadzona pod kierunkiem lekarza zdrojowego.



Ojców.

Wskazania lecznicze. — Choroby nerwowe, histerja, astma nerwowa, nerwica serca, migreny, hypochondrja, choroba Basedowa, początki tabesu, choroby przemiany materji, anemja, przewlekłe katary gardła, oskrzeli i płuc, cierpienia żołądka i kiszek, choroby serca, choroby kobiece. Zakład nie przyjmuje epileptyków, gruźliczych, z chorobami zakaźnemi, oraz dzieci poniżej lat 12.

Lekarze. — W czasie sezonu ordynuje kilku lekarzy specjalistów. Apteka w miejscu.

Mieszkania. — Oprócz mieszkań w „Goplanie“, jest hotel o kilkunastu pokojach, 3 pensjonaty, schronisko Tow. Krajoznawczego, szereg zajazdów, willi, domków, restauracja, pozostająca w zarządzie uzdrowiska i szereg prywatnych jadłodajni.

Sezon. — Sezon trwa od maja do końca września.

Ceny. — Całkowita kuracja w zakładzie leczniczym wynosi od 50 do 100 zł. miesięcznie od osoby, zależnie od rodzaju stosowanych zabiegów leczniczych. Całodzienne utrzymanie w zakładzie i pensjonatach 6 — 10 zł. Pokoje 1-osobowe od 2 zł., a podwójne od 4 zł. za dobę.

Frekwencja. — Frekwencja roczna waha się od 1.700 do 2.000 osób.

Rozrywki. — Bibljoteka, czytelnie. Orkiestra 2 razy dziennie w parku. Gry sportowe: tenis, krokiet, kręgielnia. Najmniej raz w tygodniu koncert lub przed-



Pieskowa Skała.

stawienie sił przyjezdnych głównie z Krakowa. Parę razy tygoniowo reuniony. Wycieczki do zwaliska zamku, wybudowanego przez Kazimierza Wielkiego, do doliny Prądnika, zwanej także Ojcowską. Nad brzegami Prądnika sterczą ogromne skały, w których znajdują się obszerne pieczary, rozmaite noszące nazwiska. Między innemi znane groty: Łokietka, Koziarnia, i t. p. Dolina Prądnika odznacza się także bogactwem pod względem botanicznym i zoologicznym.

Zarząd. — Właścicielem Ojcowa są XX. Czartoryscy. Zakład zaś leczniczy dzierżawi Sp. Akc. „Uzdrowisko Ojców" do której należą wszystkie tereny budowlane w Ojcowie. Biuro Zarządu Zakładu Leczniczego czynne cały rok udziela wszelkich informacji.

Komunikacja. — Najdogodniejszy dojazd przez Kraków, skąd latem komunikacja końmi zakładowymi.

W odległości 5 kl. od Ojcowa leży letnisko Pieskowa Skała.

PIESKOWA SKAŁA

Jest to właściwie zamek położony malowniczo, pochodzący z XIV wieku i obecnie przekształcony na mieszkania dla letników. Okolica górzysta; wzniesienie n. p. m. 497 m.. Zamek okolony 300 morgowym lasem iglastym. W miejscu znakomite kąpiele rzeczne i słoneczno-powietrzne.

Lekarze. — Lekarze na miejscu i w Skale, tamże apteka.

Mieszkania. — W zamku wynajmowane są pokoje pojedyncze lub podwójne z pościelą lub bez w cenie 2 zł. dziennie od osoby. Utrzymanie całkowite od 5 zł. dziennie.

Zarząd. — Wszelkich informacji udziela zarząd zamku w Pieskowej Skale, poczta Skała pod Ojcowem, lub Zarząd Tow. Akc. „Zamek Pieskowa Skała“ w Warszawie, dyrektor Karol Huzarski, ul. Emilji Plater 35 m. 5, telef. 242-17.

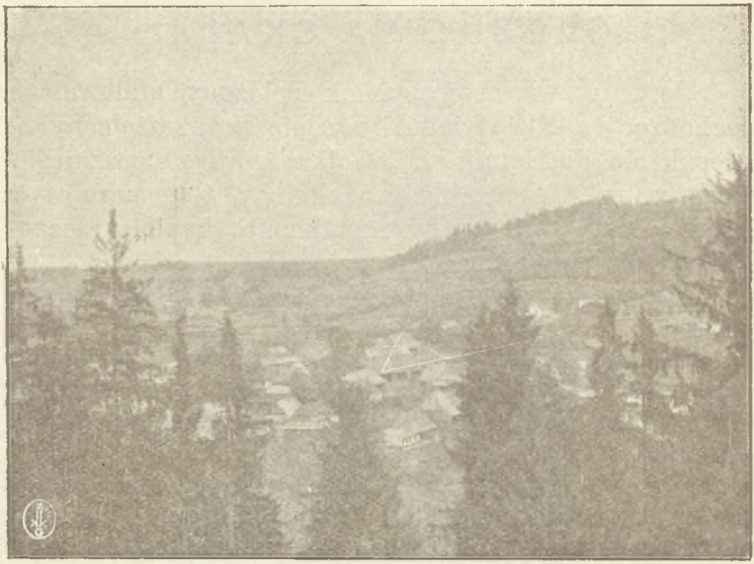


Kościół góralski na Orawie

ORAWA.

Letnisko i stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Jest to ziemia, która przed traktatem wersalskim należała do Węgier; położona jest na południowym zboczu Babiej Góry, na zachód od Podhala, na wysokości 600 — 800 m. n. p. m. Znajdują się tu 4 wsie: ORAWKA, ZUBRZYCA, LIPNICA



Orawka. — Widok na t. zw. Sołtysówkę.

WIELKA, LIPNICA MAŁA, oraz osada JABŁONKA. Wsie są bardzo długie, domy są rozrzucone wzdłuż szos, idących równolegle do potoków, spływających z Babiej Góry.

Klimat i wskazania lecznicze. Wsie te, a zwłaszcza górna część Lipnicy Wielkiej nadają się znakomicie jako stacje klimatyczne górskie, dla chorych piersiowych, osób wyczerpanych nerwowo i rekonwalescentów. Niestety, na przeszkodzie rozwoju Orawy stoi utrudniona komunikacja, a mianowicie — końmi przeszło 20 kilometrów od Chabówki lub Czarnego Dunajca, (linja kolejowa Nowy Targ – Sucha Hora); brak hoteli i pensjonatów. Goście lokują się w domach miejscowych mieszkańców (za izbę około 30 zł. miesięcznie).

Dla ludzi, którzy nie zrażają się brakiem wygód mieszkaniowych, Orawa jest ze wszech miar godna zalecenia jako stacja klimatyczna i letnisko. Prześliczne widoki na Babią Górę (1.725 m. n. p. m.) i na cały łańcuch Tatr, położony w odległości dwudziestu kilku kilometrów, oraz na okoliczne łagodne wzgórza, kąpiele w potokach, kąpiele słoneczne, doskonałe wolne od kurzu powietrze, prześliczne bliższe i dalsze wy-

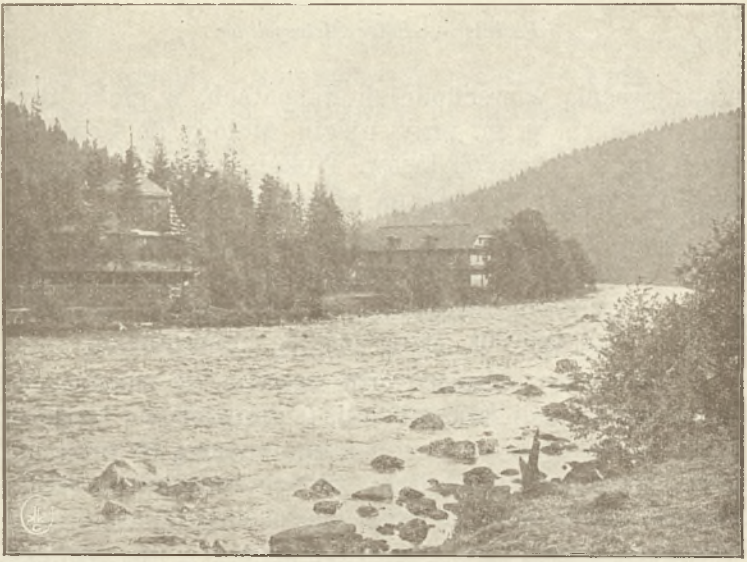
cieczki i spacery, większa ciepłota i mniej dni dżdżystych niż w innych miejscowościach, przy tej samej wysokości nad poziomem morza, daje Orawie wszelkie warunki rozwoju w przyszłości.

Frekwencja. W r. 1926 przeszło 300 osób.

Lekarz. Pomoc lekarska i apteka w Jabłonce. Poczta w Lipnicy Wielkiej i Jabłonce, telegraf i telefon w Jabłonce.

Informacje. Informacji udzielają z grzeczności ksiądz Kaczera w Orawce i ksiądz Mahaj w Lipnicy Wielkiej.

Na drodze z Chabówki do Orawki znajduje się wieś PODWILK. W roku zeszłym bawiło tam około 70 osob.



Osmołoda — Dolina Łomnicy

OSMOŁODA.

Letnisko podgórskie, stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Osmołoda jest przysiółkiem gm. Perehińsko w pow. doliniańskim, województwie stanisławowskiem. Stacja kolejowa Broszniów, na linji kolejowej Stryj—Stanisławów. Urząd pocztowo-telegraficzny w Perehińsku. Osmołoda jest najładniej położoną



Podlute. — Pałac Metropolitów.

miejscowością w wschodnich Karpatach, w głębi Gorgan, 750 m. n. p. m. przy ujściu Mołody do Łomnicy, wśród nieprzebranych lasów. Wokół otaczają Osmołodę wysokie szczyty Gorgan na przeszło 1800 m.

Klimat. Podgórski przepojony aromatem lasów ciepły i suchy. — Osada składa się z kilku domów, i will w których mieszkają, przyjeżdżający na odpoczynek, oraz turyści. Aprowizacja z Perehińska.

Frekwencja. Miejscowość rozwija się słabo z powodu utrudnionej komunikacji, jakkolwiek ma wszelkie warunki aby stać się stacją klimatyczną i turystyczną, gdyż jest dobrym punktem wejścia w centralne Gorgany. W lecie bawi tu około 200 osób.

Komunikacja. Od stacji kolejowej w Broszniowie przez Perehińsko, Podlute i Osmołodę, prowadzi kolejka pobudowana dla eksploatacji leśnej. Kolejką tą za zgłoszeniem w Zarządzie tartaku w Broszniowie można dojechać do Osmołody lub też końmi 50 klm. Obok Osmołody położone miejscowości P e r e h i ń s k o i P o d l u t e mają również nieznaczną frekwencję letników i kuracjuszów.

PEREHIŃSKO jest to duża wieś, licząca przeszło 10.000 mieszkańców. Pięknie położona. Znajdują się tam kopalnie nafty. Aprowizacja łatwa. Kilka ja-

dłodajni i restauracji. Mieszkania u miejscowych gospodarzy.

PODLUTE mały zakład kąpielowy z siarczanemi wodami. Obok zakładu znajduje się kilka domów na mieszkania dla kuracjuszów. Zdrojowisko to ze względu na piękne położenie i dobry klimat ma wielką przyszłość.

W Podlutem znajduje się godny zwiedzenia pałacyk ruskich metropolitów z drzewa limbowego, położony w dużym parku.

OTWOCK.

Letnisko — leśna stacja klimatyczna.

Położenie i okolica. Uzdrowisko Otwock znajduje się w powiecie i województwie warszawskiem, w odległości 24 klm. od Warszawy, na prawym brzegu Wisły; wzniesienie 97 m. n. p. m. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu. Samo uzdrowisko, jak również jego okolice obfitują w bardzo rozległe lasy iglaste; gleba wszędzie piaszczysta i przepuszczalna, obszar 1170 hektarów.

Klimat. Otwock należy do rzędu miejscowości, które przyroda wyposażyła w bardzo dodatnie warunki klimatyczne. Ze spostrzeżeń otwockiej stacji meteorologicznej wynika, że ilość opadów atmosferycznych i stopień wilgotności powietrza jest znacznie mniejszy, aniżeli w pobliskiej Warszawie. Wiatry przeważnie bywają południowe i zachodnie, przyczem siła wiatrów jest znacznie osłabiona oporem okolicznych miejscowych lasów; nasłonecznienie jest tutaj większe. Powyższe cechy klimatu t. j. łagodność, brak silnych wiatrów, świeżość i czystość powietrza, brak ostrych zmian temperatury, które Otwock zawdzięcza rozległym lasom iglastym i łatwo przepuszczalnemu podłożu, spowodowały, że Otwock nadaje się do leczenia wielu chorób i wskutek tego w krótkim czasie rozwinął się do stopnia wielkiej i znanej miejscowości leczniczej; bliskość zaś stolicy znaczenie i ważność Otwocka powiększa.



Otwock. — Uzdrowisko dla piersiowo chorych m. st. Warszawy.

Urządzenia lecznicze. Otwock posiada kilka sanatorjów prywatnych, samorządowych i społecznych, zaopatrzonych w najnowsze urządzenia lecznicze, jak aparat Roentgena, lampy kwarcowe, urządzenia dla hydro i elektro-terapji; sanatorjum dla piersiowo chorych.— Z sanitarnych urządzeń wymienić należy, elektryczność, chambaud, chodniki, ulice dobrze utrzymane.

Wskazania lecznicze. W ścisłym związku, z klimatem Otwocka są i wskazania lecznicze. Specyficzne właściwości powietrza leśnego o dużej zawartości ozonu, oraz brak zanieczyszczeń powietrza pod postacią kurzu, posiada wielką siłę uzdrawiającą i życiodajną. Dobre wyniki zauważyć można w leczeniu przedewszystkiem chorób narządu oddechowego, zwłaszcza przewlekłych, jak gruźlicy płuc, krtani, przewlekłych nieżytów oskrzeli i płuc; gruźlicy gruczołów u dorosłych i dzieci, gruźlicy kości i stawów, niektórych chorób powstałych na tle zaburzeń przemiany materji np. cukrzycy, chorób systemu krwionośnego, wszelkich stanów osłabienia i wyniszczenia po ostrych i przewlekłych chorobach. Wybitnie dobry wpływ tutejszy klimat wywiera na choroby wieku dziecięcego, jak

zołzy, angielska choroba, oraz choroby nerwowe. Dzięki bliskości Warszawy do Otwocka zjeżdżają również letnicy pragnący wypoczynku.

Lekarze. Ordynują stale: Dr. Augarten M., Dr. Ginzburg M., Dr. Glikman, Dr. Gotlib M., Dr. Grabiński B. Dr. Kremer G., Dr. Liszkiewicz G., Dr. Martyszewski P., Dr. Mierosławski L., Dr. Muszkatenblit J., Dr. Przygoda W., Dr. Rotlewi H., Dr. Wroczyński K., Dr, Wajdenfeld W., Dr. Zylberbart M., Dr. Lubczyński. W Otwocku jest 6 felczerów jak również masażystki i pielęgniarki.

Mieszkania. Otwock posiada 2 hotele, 40 pensjonatów, 1300 will i dworków, 3 restauracje, 5 jadłodajni. Ogólna liczba pokojów 4480.

Apteki. Apteka S-nów F. Podolskiego przy ul. Alei Kościuszki Nr. 3 i apteka W. Podolskiego przy ul. Orlej Nr. 4, oprócz tego są 4 składy apteczne.

Sezon. Trwa cały rok.

Opłata uzdrowiskowa. Za pobyt od 3 do 7 dni opłata wynosi od 3—4 zł., od 7--15 dni 7—8 zł., od 15 dni do miesiąca 9—12 zł., za dwumiesięczny 15—20 zł., 3-miesięczny od 20 — 26 zł. od osoby. Osoby zamieszkałe bez przerwy dłużej niż jeden rok płacą półrocznie od osoby 30 zł. Rodziny składające się z 4 i więcej osób opłacają taksę kuracyjną tylko od 3 osób.

Ceny. Przeciętna cena utrzymania jednej osoby wynosi od 5—8 zł. dziennie, Dzienny koszt utrzymania jednej osoby w pensjonatach, restauracjach lub jadłodajniach od 8—20 zł. z obsługą i mieszkaniem.

Frekwencja. Roczna frekwencja wynosi 14.000 osób.

Zarząd uzdrowiska. Magistrat m. Otwocka, Wydział Klimatyczny, który udziela informacji.

Komunikacja. Kolej Warszawa — Dębiin, stacja Otwock i kolejka podjazdowa Warszawa—Most — Karczew, stacja Otwock, na których kursuje kilkadziesiąt pociągów dziennie. Prócz tego połączenie szosowe z Warszawą, szosa Lubelska. W obrębie uzdrowiska kurs dorożki lub samochodu 2 zł.

Uwagi. W r. 1926 urządzono park zakładowy na przestrzeni 8 ha., przebudowano elektrownię i rzeźnię.

W roku bieżącym przystąpiono do budowy obszernego domu zdrojowego.

PASIECZNA.

Letnisko podgórskie.

Położenie i okolica. Wieś Pasieczna leży w powiecie nadwórniańskim województwie stanisławowskiem, w pięknej górskiej okolicy, w dolinie Bystrzycy Czarnej (nadwórniańskiej). Pasieczna należy do tych miejsc uroczych, które nie zostały jeszcze wykorzystane dla celów klimatycznych. Przyjeżdża tu stale pewna mała liczba osób w miesiącach letnich ze względu na dobroć powietrza i kąpieli w krystalicznie czystej Bystrzycy. Pasieczna oddalona jest o 10 klm. od miasta Nadwórnej. Wzniesienie 542 m. n. p. m.. Liczne podwody w Nadwórnej dają możność łatwego dostania się na miejsce, a oprócz tego kolejka leśna prowadząca z Nadwórnej do Rafajłowej daje możność łatwej i dogodnej komunikacji. W miejscu poczta, telegraf i telefon.

Lekarze. Pomoc lekarska i ambulatorjum Kasy Chorych w miejscu.

Mieszkania. Pokoje i izby wynajmują miejscowi mieszkańcy, ceny przystępne; w miejscu sklepy z wiktuałami i restauracja umożliwiają zaopatrzenie się w żywność.

Informacje. Wszelkich bliższych informacji udziela Zarząd gminy.

Komunikacja. Stacja kol. Nadwórna na linji Stanisławów — Jasina. Z Nadwórnej do Pasiecznej można się dostać kolejką leśną lub furami (12 klm.)

PIWNICZNA.

Letnisko podgórskie i źródła szczawy żelazisto-wapniowej.

Położenie i okolica. Miasteczko liczące około 3.500 mieszkańców na pograniczu Czechosłowacji, w powiecie nowosądeckim, województwie krakowskiem. Stacja kolejowa na linji Kraków — Nowy Sącz — Orłów, oraz urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Miasteczko leży w Beskidach Zachodnich, na znacznem wzgórzu, tuż nad Popradem. Wzniesienie n. p. m. 400 m. Okolica obfituje w lasy szpilkowe.

Klimat. Łagodny, podgórski.

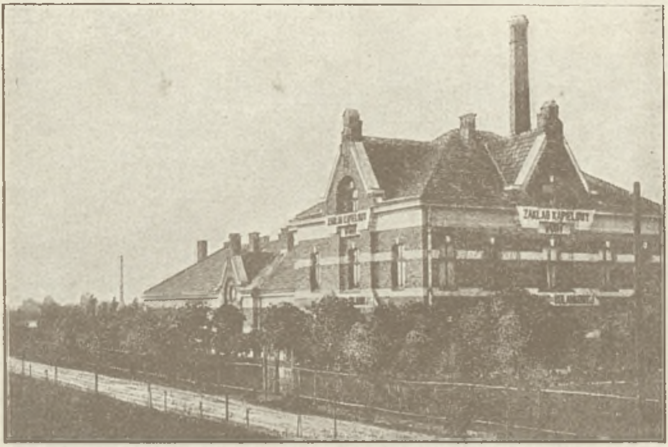
W Piwnicznej istnieją źródła szczawy żelazistej nieeksploatowane. Letnicy przyjeżdzają licznie dla wypoczynku i kąpieli rzecznych w Popradzie.

Lekarze. Lekarz miejski Dr. Józef Łazarowicz. Apteka w miejscu.

Mieszkania, W kilku willach oraz domach mieszczan wynajmowane są pokoje, również z kuchniamy Restauracje i jadłodajnie.

Ceny utrzymania. Całodzienne utrzymanie jednej osoby 7 — 9 zł. Frekwencja kilkaset osób rocznie.

Rozrywki. Często urządzane są koncerty, festyny; czytelnia, dwie sale do zabaw. Spacery po okolicy i wycieczki dalsze koleją do Wierchomli, Żegiestowa, Krynicy, lub na okoliczne szczyty górskie Eliaszówkę (1024 m.), W. Rogacz (1182 m.), Skałki (1168 m.), i t. p. Na północ od Piwnicznej, leży Głęboka, gdzie znajduje się obfite źródło szczawy alkalicznej, ale nieujęte i niewyzyskane.



Podgórze. — Zakład kąpielowy.

PODGÓRZE.

Zakład kąpielowy siarczano-solankowy.

Położenie. Zakład kąpielowy znajduje się właściwie w Krakowie u wylotu ul. Kalwaryjskiej, 10 minut drogi od rynku Podgórskiego i końcowego przystanku tramwajowego.

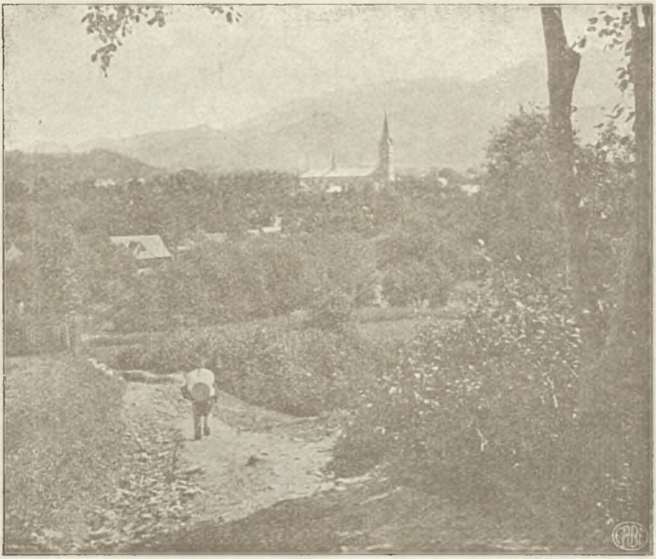
Środki i urządzenia lecznicze. Kąpiele siarczano-solankowe, bogate w siarkowodór, siarczany i sole potasowe ze źródła wytryskującego obok budynku kąpielowego. Budynek kąpielowv o 20 kabinach obszerny i dobrze urządzony, położony jest w pięknym parku.

Wskazania lecznicze. Chroniczny reumatyzm, podagra, nerwobóle, skrofuloza, choroby okostnej i kości, choroby skórne, kiła, choroby kobiece, przewlekłe nieżyty dróg oddechowych.

Sezon kąpielowy trwa od 15 maja do 1 października.

Podczas sezonu przebywa w zakładzie lekarz zakładowy.

Właścicielem zakładu jest A. Mateczy, który udziela wszelkich informacji.



Widok Zakopanego.

PORONIN.

Letnisko i stacja klimatyczna górska.

Położenie i okolica. Wieś góralska w powiecie nowotarskim, województwie krakowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-tolegraficzny w miejscu.

Poronin leży tuż u podnórza Tatr, na wysokości 750 m. n. p. m., w dolinie zasłoniętej od wiatrów. Okolica piękna. Widoki na szczyty Tatr.

Klimat. Klimat górski odznacza się zmniejszonem ciśnieniem atmosferycznem, zwiększonem natężeniem promieni słonecznych, małą względnie wilgotnością powietrza oraz bardzo małą ilością wiatrów.

Środki i wskazania lecznicze. Z powodu wyżej wymienionych warunków klimatycznych, wskazany jest pobyt w Poroninie w chorobach płucnych, w skłonnościach do gruźlicy, w chorobach dróg oddechowych i dla ozdrowieńców po zapaleniu płuc.

Pozatem Poronin jes dobrem miejscem wypoczynkowem dla przepracowanych oraz dla dzieci słabo rozwiniętych.

Lekarze. Pomoc lekarska i pielęgniarska oraz apteka na miejscu.

Mieszkania. Mieszkanie znaleźć można w willach, pensjonatach i domach góralskich. Restauracje, jadłodajnie i mleczarnie.

Sezon. Trwa cały rok. Najwięcej kuracjuszów przebywa w miesiącach letnich i zimowych.

Ceny utrzymania. Ceny utrzymania są zbliżone do cen w Zakopanem, t. j. od 8 do 12 zł. dziennie od osoby.

Frekwencja. W roku 1926 — 2177 osób.

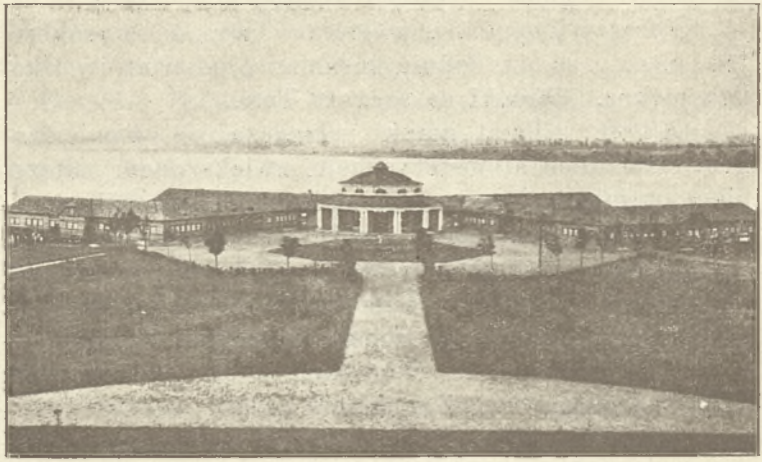
Rozrywki. Spacery po okolicy, czytelnia, wycieczki na wzgórza Galicowa Grapa (982 m. n. p. m.), skąd przepiękny widok na Tatry, oraz w Tatry. Należy nadmienić, że Poronin mając dobre warunki naturalne rozwija się powoli lecz stale.

Komunikacja. Poronin leży na linji kolejowej Kraków — Zakopane, na której kursują dogodne pociągi pośpieszne i osobowe. Stacja kolejowa w miejscu.

POWIDZ.

Letnisko — kąpielisko.

Położenie i okolica. Miasto w powiecie witkowskim, województwie poznańskiem. Stacja kolejowa Gniezno. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.



Powidz. — Łazienki z widokiem na jezioro.

Miasto leży nad wielkiem malowniczem jeziorem o powierzchni przeszło cztery tysiące hektarów, otoczone z dwóch stron lasami.

Klimat. Łagodny, ciepły, gleba przepuszczalna.

Środki i urządzenia lecznicze. Kąpiele w jeziorze pod dozorem fachowego mistrza pływackiego, oraz kąpiele powietrzno-słoneczne. Większych rozmiarów plaże piaskowe. Wiosłowanie i przejażdżki łodziami motorowemi oraz żaglowemi po jeziorze. Duży gmach łazienkowy długości 150 metrów, mieści 60 kabin kąpielowych. 30 pokoi dla kuracjuszów, oraz pawilon (rotundę). Wspomniane łazienki pod względem obszaru i architektonicznym są prawie jedynemi tego rodzaju w Polsce. W projekcie budowa obszernego domu kuracyjnego na 50—100 pokoi.

Urządzenia sanitarne. Częściowa kanalizacja, chambaud, w r. b. ma być wybudowana elektrownia.

Wskazania lecznicze. Miejscowość wskazana jest dla potrzebujących odpoczynku oraz dla ozdrowieńców.

Lekarze. Stałego lekarza niema, lecz dojeżdża stale 2 razy tygodniowo, lub w nagłych wypadkach na wezwanie, Dr. Bednarek z Witkowa. Apteka w miejscu.

Mieszkania. Kilkadziesiąt pokoi w zakładzie kąpielowym i w mieście. Pensjonaty, restauracje i jadłodajnie.

Sezon. Od połowy maja do połowy września.

Ceny utrzymania. Całodzienne utrzymanie wraz z mieszkaniem od 6.25 do 7.25 zł. od osoby.

Frekwencja. W 1926 r. bawiło około 500 osób, pozatem po kilkaset osób dojeżdżających w niedzielę i święta.

Rozrywki. Czytelnia, spacery, przejażdżki po jeziorze, wycieczki dalsze do Gniezna i t. p.

Zarząd uzdrowiska. Właścicielem zakładu jest spółka akcyjna, której Zarząd udziela wszelkich informacji listownych.

Komunikacja. Od Gniezna kolejką wązkotorową (28 klm.) za opłatą 2 złotych od osoby, względnie autobusem.

PUSTOMYTY.

Zdroje siarczane.

Położenie i okolica. Wieś licząca około 1300 mieszkańców, w powiecie i województwie lwowskiem. Stacja kolejowa na linji Lwów — Stryj, oraz urząd pocztowy w miejscu.

Wieś leży nad strumykiem Stawczanka. Okolica falista, żyzna i uprawna.

Klimat. Suchy, gleba przepuszczalna, średnia ciepłota w miesiącach od maja do końca września, wynosi 16.8° C.

Środki i urządzenia lecznicze. W miejscu są 2 źródła siarczane wypływające obok zakładu kąpielowego, zakład wydaje kąpiele siarczane. Mieszkania u włościan i we dworze. Frekwencja nieliczna.

PUSZCZYKOWO.

Letnisko.

Położenie i okolica. Letnisko w powiecie śremskim, w województwie poznańskiem w odległości 13 klm. od Poznania, przy stacji kolejowej odcinka Poznań—Ludwikowo, położone w lesie sosnowym w miejscowości

pagórkowatej. Kilka pensjonatów i kilkadziesiąt dworków, wiele willi prywatnych. Poczta i telefon na miejscu. Restauracje z orkiestrami oraz cukiernie. W niedzielę i święta przyjeżdża dużo osób na wycieczki z Poznania.

PUSZCZYKÓWKO o 2 klm. zdala od gościńca nad samą Wartą, stacja kolejowa. Kilkanaście dworków. Letnisko mniej eleganckie ale za to spokojniejsze.



Rabka. — Fragment z parku.

RABKA.

Zdroje solanki jodo-bromowej i stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Wieś w powiecie makowskim, województwie krakowskiem. Przystanek kolejowy, jak również urząd pocztowo-telegraficzny i telefoniczny w miejscu. Miejscowość leży w Beskidach zachodnich na wysokości 480—560 m. n. p. m. Okolica malownicza, górska i lesista.

Klimat. Łagodny o charakterze podgórskim.

Środki lecznicze i urządzenia. 9 źródeł solankowych jod i brom zawierających; w sąsiednich lasach znajdują się obfite pokłady borowiny. Trzy starsze źródła ujęte są w cembrowinę betonową, pozostałe zaś stano-

wią studnie artezyjskie. Łazienki mieszczą 48 kabin o wannach porcelanowych, miedzianych i żelaznych emaljowanych. W łazienkach wydawane są kąpiele mineralne, borowinowe i zabiegi wodolecznicze, pozatem stosowana jest ortopedja, elektrjo-terapja, lampy kwarcowe. Wody mineralne stosowane są również z dobrym skutkiem do picia. W roku ubiegłym otwarto inhalatorjum.

Urządzenia sanitarne. Zdrojowisko oświetlone jest elektrycznością. Wodociąg dostarcza wody do znacznej części zakładu. Wille zakładowe skanalizowane. Pawilon izolacyjny dla chorób zakaźnych, oraz aparaty dezynfekcyjne.

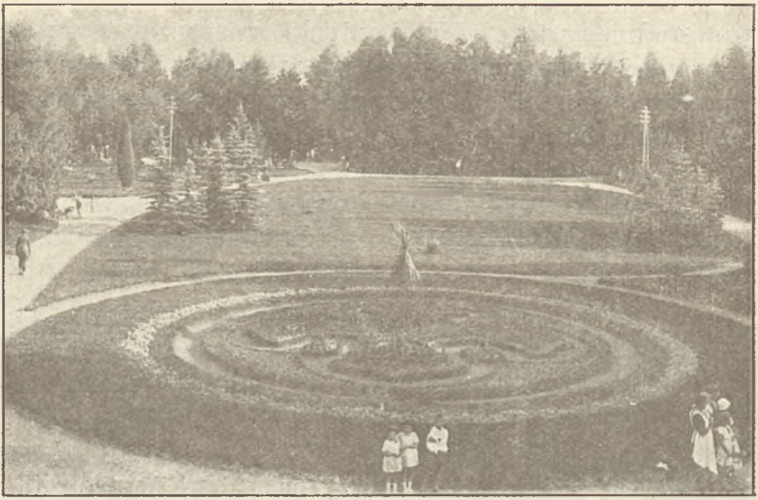
Wskazania lecznicze. Zołzy w każdej postaci, tak ogólnej bez wyraźnego umiejscowienia, jak i w formie obrzmienia gruczołów i ropienia tychże. Gruźlica miejscowa skóry, kości, okostnej i stawów. Chroniczny nieżyt tchawicy i oskrzeli na tle powiększonych gruczołów zaoskrzelowych. Chroniczne katary nosa, gardła, ucha środkowego. Przewlekłe zapalenia błon surowiczych, szczególnie błony brzusznej, opłucnej lub w worku sercowym. Choroba angielska. Reumatyzm — szczególnie stadjum świeże. Kiła. Rany trudno się gojące. Przewlekła zimnica. Choroby kobiece. Wogóle wszystkie stany chorobowe dla których wskazane jest przyśpieszenie wymiany materji.

Lekarze. Kwaśnicki, Cybulski, Chwast, Kopacz, Silien, Proszowski, Czerwińska. Personel sanitarno-pomocniczy składa się z kilku medyków i kilkunastu masażystek i pielęgniarek.

Mieszkania. Przeszło 300 willi i domków o ogólnej liczbie przeszło 1500 pokoi, wynajmowanych kuracjuszom. Koncesjowanych pensjonatów 76, lepsze pensjonaty wynajmują pokoje z pościelą. Oprócz pierwszorzędnej restauracji pod „Gwiazdą" kilka skromniejszych jadłodajni i mleczarni.

Apteki. Apteka czynna przez cały rok, a w sezonie skład apteczny.

Specjalne zakłady. Zakład naukowo-wychowawczy z internatem dla chłopców i zakład SS. Nazaretanek



Rabka. — Motyw z parku.

z internatem dla dziewcząt, nauka w zakresie gimnazjalnym.

Sezon kąpielowy. Sezon letni zaczyna się 1-go maja i trwa do 1-go października. Pensjonat zakładowy i internat dla chłopców oraz dla dziewcząt SS. Nazaretanek czynne są przez cały rok.

Taksa zdrojowa. Wynosi 16 zł. od osoby dorosłej, 10 zł. od dziecka za pobyt sześciotygodniowy.

Ceny. Przeciętna cena kąpieli od 4.50 do 6.90 zł. Przeciętny koszt całodziennego utrzymania osoby dorosłej wynosi w pensjonatach I-szej kategorji 6 zł., II-ej 5 zł. Cena pokoju od 1.50 do 4 zł. dziennie.

Frekwencja. W r. 1926 było w Rabce 9242 kuracjuszów.

Rozrywki. Dwie orkiestry, wypożyczalnia książek, czytelnia gazet, blizko 100 morgowy park, tenis, codziennie dancingi, liczne festyny, piękne wycieczki, dalsze na Turbacz i Babią Górę, bliższe na Luboń, Grzebień i Maciejowską. Osobne boisko ogrodowych gier dla dzieci, zimową porą ślizgawka i doskonałe tereny narciarskie.

Zarząd. Zakład zdrojowy jest własnością Dr. Kadena. Informacji udzielają: Zarząd zakładu kąpielowego

w Rabce, biuro komisji zdrojowej oraz gremjum pensjonatów.

Komunikacja. W sezonie kursują bezpośrednie wagony na linji Warszawa-Rabka, ponadto z Krakowem przez cały rok połączenie autobusowe.

RAFAJŁOWA.

Letnisko i stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Przysiółek wielkiej wsi huculskiej Zielonej w powiecie nadwórniańskim, województwie stanisławowskiem. Stacja kol. Nadwórna na linji Stanisławów—Jasina, odległa około 40 klm. Poczta i telegraf w Zielonej dużej wsi Huculskiej.

Okolica górzysta i lesista, wieś leży nad Bystrzycą u podnóża najwyższych szczytów Gorgan.

Klimat. Podgórski, powietrze czyste i ożywcze.

W lecie przebywa tu, dla dobrych warunków klimatycznych i pięknego położenia kilkadziesią osób w celach odpoczynkowych i leczniczych.

Lekarze. Pomoc lekarska i apteka w Nadwórnej.

Mieszkania. Mieszkania znaleźć można u miejscowej ludności. Ceny niskie; aprowizacja dość trudna.

Komunikacja. Z Nadwórnej można się dostać do Rajfajłowej furą lub kolejką leśną.

Bliższych informcji udziela urząd gminny w Zielonej.

RAJCZA.

Letnisko podgórskie.

Wieś w powiecie żywieckim woj. krakowskiem, 500 m. n. p. m. leży nad rzeką Sołą w miejscowości górzystej i lesistej. Mieszkania w willach i w domach włościańskich. Znajduje się tu Sanatorjum dla gruźliczych Stacja kolejowa na miejscu, (linja Żywiec — Zwardoń).



Bieszczady. — Stoh od północy.

RÓŻANKA.

Letnisko podgórskie.

Położenie i okolica. Różanka niżna i wyżna są to wsie liczące razem około 2.000 mieszkańców, w powiecie skolskim, województwie stanisławowskiem. Przystanek kolejowy Różanka na linji Stryj — Ławoczne, oddalony od wsi 8 klm.; poczta i telegraf w Sławku.

Wieś leży w kotlinie zasłoniętej od wiatrów; wzniesienie n. p. m. 600 m. Okolica malownicza nad rzeką Oporem, wokół nieprzebrane lasy szpilkowe. Miejscowość okalają szczyty Bieszczad „Czyrak", „Sekuł" i „Pysana Krynica", których wysokość wynosi przeszło 1.100 m. n. p. m.

Klimat podgórski, kąpiele rzeczne w Oporze i piękność okolicy ściąga do Różanki w lecie kilkadziesiąt letników.

W oddaleniu 8 klm. koleją na linji Stryj — Ławoczne jest SŁAWSKO. Miejscowość ta jest słynna z doskonałych terenów narciarskich i malowniczego położenia. W zimie i w lecie przebywają tu licznie turyści; letników natomiast jest mało z powodu braku mieszkań.



Rudka. — Sanatorjum.

R U D K A.

Stacja klimatyczna i sanatorjum dla chorych piersiowo.

Położenie i okolica. Sanatorjum leży w powiecie mińsko - mazowieckim, województwie warszawskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny Mrozy na linji Warszawa—Brześć. Od Mrozów połączenie (2 kilometry) kolejką konną zakładową. Okolica lesista, wysokość n. p. m. 180 m.

Klimat. Łagodny, leśny, suchy i ciepły.

Sanatorjum znajduje się w najlepszych warunkach zwykłego klimatu naszej polskiej wsi, odpowiada przeto w zupełności hasłu lekarskiemu: „Lecz się w swoim klimacie".

Sanatorjum „Rudka", instytucja o charakterze społecznym, niezarobkowa, dla niezamożnej inteligencji, powstała z ofiar społecznych w 1908 r. z inicjatywy ś. p. d-ra Teodora Dunina. Zakład czynny cały rok, pobiera opłaty tylko w rozmiarze kosztów własnych.

Urządzenia lecznicze. Obszerny dwupiętrowy gmach w lesie sosnowym, na gruncie piaszczystym, przepuszczalnym, mieści pokoje dla chorych (system korytarzowy) o jednym lub dwóch łóżkach, o pojemności 60

i 90 metrów sześciennych. Wszystkie pokoje położone są od strony południowej, i posiadają umywalnie skanalizowane.

Urządzenia sanitarne. 2 studnie artezyjskie, odżelaźniacz wody, wodociąg, kanalizacja, centralne ogrzewanie, elektryczne oświetlenie; pralnia mechaniczna, kamera dezynfekcyjna, wanny, maszyna do wyrobu lodu, maszyna do zmywania naczyń, apteka, laboratorjum chemiczno-bakterjologiczne.

Środki lecznicze. Słoneczne kąpiele, leżalnie zimowe i letnie. Pożywienie chorych 5 razy dziennie. Najnowsze zabiegi lecznicze, Roentgen, lampa kwarcowa, hydro i elektroterapja, odma sztuczna, dożylne wlewania. Stała opieka 2 lekarzy zamieszkałych na miejscu.

Ceny. Opłaty chorych wynoszą obecnie: w pokojach o 2 łóżkach po 7 zł. dziennie od osoby, w pokojach o 1 łóżku po zł. 8, 9, 10, 11 zależnie od piętra, z całkowitem utrzymaniem i opieką lekarską. Na poczet kosztów leczenia zarząd wymaga wpłacenia zadatku w kwocie 50 zł. Za dezynfekcję pokoju pobiera się jednorazowo 15 zł. Za stosowanie odmy 10 zł.

Powyższa różnica w opłatach, pomimo jednakowych warunków żywienia i leczenia chorych, ma na celu umożliwienie leczenia mniej zamożnym za jaknajniższą opłatą, niższą od ceny kosztu, która jest pośrednią między powyższemi opłatami.

Informacje. Zarząd Sanatorjum w Rudce, poczta Mrozy przyjmuje zgłoszenia i udziela informacji i Prezydjum Komitetu Sanatorjum, Warszawa, Ossolińskich 4, tel. 21-77, lub Sekretarjat Komitetu, Warszawa, Foksal 11, tel. 277-15.

RYMANÓW.

Zdroje solankowe jodo-bromowe i szczawy alkalicznej oraz stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Rymanów - zdrój położony jest u podnóża Karpat w powiecie sanockim, województwie lwowskiem, przy stacji kolejowej tej samej nazwy, oddalonej 3 klm. od zdrojowiska. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.



Wjazd do Rymanowa.

Okolica górzysta; lesista i nader malownicza; doliną przepływa rzeka Taba. Wysokość n. p. m. 400 m. Zdrojowisko Rymanów posiadające wszelkie warunki rozwoju, piękne położenie oraz pierwszorzędnej jakości i obfitości wody mineralne, urządzone przed wojną komfortowo i według najnowszych wymagań, zostało w czasie działań wojennych kompletnie zniszczone. Zniszczeniu temu uległy również wzorowo wybudowane nowe łazienki, o 76 kabinach, wykończone w sierpniu 1914 r. Obecnie zakład zdrojowy dzięki energji i trudom właściciela Jana hr. Potockiego, został odbudowany i doprowadzony do poziomu w jakim był przed wojną. Wybudowano nowe łazienki i piękną kaplicę w stylu gotyckim, oraz uporządkowano park.

Klimat. Podgórski, średnia ciepłota od maja do października + 15,7° C. Zdrojowisko zasłonięte jest od wiatrów.

Środki i urządzenia lecznicze. W Rymanowie są trzy wysokowartościowe pod względem leczniczym źródła: „Celestyna", „Tytus" i „Klaudja" szczawy słono-alkalicznej jod, brom i lit zawierająsej oraz odznaczające się dużą zawartością kwasu węglowego. Źródła



Rymanów. — Łazienki.

te wytryskają ze skały obok budynku kąpielowego i ujęte są najnowszym sposobem. Woda dostarczona jest do łazienek rurociągiem i stosowana jest zarówno do picia jak i kąpieli.

Obecnie kąpiele wydawane są w naszych łazienkach wzorowo urządzonych i w dawnej warzelni soli jodobrowych.

Położenie zdrojowiska urocze, wśród lasów szpilkowych i w suchej dolinie, przeciętej wartkiemi strumieniami czystej wody, czyni go najodpowiedniejszem dla chorych potrzebujących oprócz leczenia, odpoczynku, powietrza i swobody. Miejscowość ma również wszelkie warunki stacji klimatycznej podgórskiej.

Wskazania lecznicze. Wody zdrojów rymanowskich działają najskuteczniej w chorobach skrofulicznych, skory, błony śluzowej, anemji, zapaleniach okostnej i stawów, przewlekłych nieżytach przewodów oddechowych, chorobach nerek, chorobach kobiecych, w stanach pozapalnych i pourazowych, w nerwobólach, niedokrwistości i rekonwalescencji. Szczególnie skuteczne są wody rymanowskie dla dzieci zołzowatych. Dlatego też urządzona jest tu kolonja lecznicza dla kilkuset



Z okolic Rymanowa. — „Prządki" w Odrzykoniu.

dzieci, mieszcząca się w własnych budynkach; w r. b. będzie otwarty nowy pawilon kolonji.

Lekarze. Lekarzem zdrojowym jest Dr. Jan Woytkowski; w czasie sezonu ordynuje 4 lekarzy. Apteka w miejscu.

Mieszkania. Odbudowane obecnie mieszkania mogą wygodnie pomieścić około 1.500 osób jednorazowo. Prócz tego jest kilka pensjonatów i jadłodajni oraz niezbędnych urządzeń dla kuracjuszów. Stosunki aprowizacyjne są łatwe, umożliwiają pobyt nawet najmniej zasobnym.

Sezon. Okres kąpielowy trwa od 20 maja do 1 października i dzieli się na trzy sezony.

Ceny. Ceny kąpieli od 2—5 zł. zależnie od klasy i sezonu. Przeciętna cena utrzymania wynosi od osoby 6—10 zł. w sezonie I i III znacznie taniej.

Frekwencja. W 1926 r. bawiło w Rymanowie około 1.700 osób.

Zarząd. Właścicielem Rymanowa—Zdroju jest Jan hr. Potocki. Biuro Zarządu Zakładu i dóbr oraz Komi-

jsa Zdrojowa udziela wszelkich informacji na miejscu i listownie.

Komunikacja. Stacja kolejowa leży w odległości 3 klm. od zakładu na linji Warszawa— Kraków Sanok, wzgl. Lwów — Sanok, na której kursują wygodne bezpośrednie wagony do Rymanowa. Od stacji dojazd powozami i samochodami.

Uwagi. W odbudowie znajduje się dom zdrowy i kiosk dla orkiestry. Projektowane jest urządzenie oświetlenia elektrycznego i budowa nowej willi.

SKOLE.

Letnisko podgórskie.

Położenie i okolica. Miasto powiatowe w województwie stanisławowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Okolica piękna, górzysta i lesista, w dolinie rzeki Oporu. Wzniesienie n. p. m. 438 m.

Klimat. Łagodny, podgórski, powietrze czyste, suche i ciepłe.

Urządzenia sanitarne. Elektryczność, studnie z pompami, aparaty dezynfekcyjne.

Wskazania lecznicze. W Skolem latem przebywa wiele letników dla odpoczynku. Miejscowość nadaje się również do leczenia klimatycznego w lżejszych formach chorób przewodów oddechowych.

Lekarze. Pomoc lekarska i apteka w miejscu.

Mieszkania. Pokoje wynajmują w willach i w domach w mieście, oraz na przysiółkach Demnia Wyżna i Dębina. Kilka restauracyj i jeden pensjonat.

Sezon. Od 15 maja do 1 września.

Ceny. Przeciętna cena utrzymania wraz z mieszkaniem wynosi od 6 — 8 zł. od osoby.

Frekwencja. Do Skolego przyjeżdża około 1.000 osób rocznie.

Rozrywki. Bibljoteka, park, festyny, zabawy, kąpiele rzeczne w Oporze i wycieczki w okolicę bardzo piękną.

Zarząd. Maristrat m. Skolego udziela wszelkich informacyj.

Komunikacja. Stacja kolejowa na linji Lwów — Stryj—Ławoczne w mieście.



Solec. — Łazienki.

SOLEC.

Zdroje siarczano-słone.

Położenie i okolica. Wieś licząca około 600 mieszkańców, w powiecie stopnickim, województwie kieleckiem stacja kolejowa Szczucin (16 klm.), lub Kielce (około 70 klm.). względnie stacja wązkotorowej kolejki Chmielnik lub Pinczow (30 klm.). Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Okolica malownicza. pagórkowata. Wzniesienie n. p. m. 160 m. W pobliżu Solca przepływa Wisła.

Klimat. Gleba przepuszczalna, dolina zasłonięta od wiatrów; powietrze czyste i ciepłe, niema dużych temperatury.

Środki lecznicze. Źródło siarczano-słone, zbliżone składem chemicznym do wód w Busku, głębokie koło 80 m. i ujęte w cembrzynę drewnianą. Woda z tego źródła służy do kąpieli i picia. Prócz tego w zakładzie stosowane są kąpiele mułowe (błotne), sztuczne mineralne, kwasowęglowe, z gorącego powietrza i elektryzacja.

Urządzenia lecznicze. Wybudowane w 1923 r. łazienki mieszczą 28 kabin pierwszej klasy i 20 kabin drugiej klasy do kąpieli mineralnych. oraz 14 kabin do



Solec. — Kolumnada łazienkowa.

kąpieli mułowych, wreszcie 2 poczekalnie. Wanny w kabinach są żelazne emaljowane i drewniane.

Urządzenia sanitarne. Zakład kąpielowy i wille zakładowe mają miejscową kanalizację (chambaud), wodociągi i elektryczność.

Wskazania lecznicze. Reumatyzm w wszelkich postaciach, artretyzm, choroby skórne, skrofuły, krzywica, choroby kobiece, choroby nerwowe i kiła z powikłaniami.

Lekarze. Ordynują sezonowo doktorzy A. Krassowski (lekarz zakładowy) i S. Bielnicki. Felczerzy i masażystka na miejscu.

Mieszkania. W willach zakładowych i prywatnych znajduje się około 300 pokoi. Restauracje i pensjonaty.

Apteki. Apteka miejscowa zaopatrzona jest w wszelkie środki farmaceutyczne.

Sezon. Od 20 maja do 20 września.

Opłata zdrojowa. Pobierana jest w wysokości 10 — 15 złotych od osoby.

Ceny. Utrzymanie wynosi około 10 zł. od osoby wraz z mieszkaniem. Ceny kąpieli od 2 — 5 złotych zależnie od rodzaju kąpieli i klasy.

Frekwencja. W Solcu bawi rocznie około 1.500 kuracjuszów.

Rozrywki. Orkiestra sezonowa, reuniony, koncerty, przedstawienia teatralne, wycieczki bliższe i dalsze nad Wisłę i do miejsc historycznych (Wiślica, Chroberz itp.).

Zarząd. Właścicielami zakładu są inżynierowie Romuald i Włodzimierz Daniewscy. Biuro zarządu w miejscu udziela wszelkich informacyj listownie.

Komunikacja. Ze Szczucina (na linji kolejowej Tarnów — Szczucin) dojeżdża się do Solca końmi (16 klm.). Z Kielc zaś, względnie Chmielnika i Pińczowa kursują samochody i autobusy. Do Chmielnika i Pińczowa dojeżdża się kolejką wązkotorową, od stacji kolei normalnotorowej Jędrzejów.

SWOSZOWICE.

Zdroje siarczane.

Położenie i okolica. Szwoszowice leżą w powiecie i województwie krakowskiem. Stacja kolejowa na linji Kraków — Zakopane i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu. Okolica pagórkowata, lesista i malownicza.

Klimat. Łagodny, gleba przepuszczalna, powietrze suche.

Środki lecznicze. Zdroje siarczane bardzo silne, zawierające w litrze 0.06412 gr rozpuszczonego siarkowodu, ujęte są na głębokości 17 metrów. Wydajność źródeł wynosi 2.000 kąpieli dziennie. Woda ze źródeł jest dostarczana do łazienek rurociągiem.

Urządzenia lecznicze. Zakład kąpielowy położony wśród lasu sosnowego, świeżo odbudowany i urządzony według nowoczesnych wymagań. mieści 38 kabin z wannami ze sztucznego marmuru i basen, mogący pomieścić jednorazowo do 40 osób. Przy zakładzie werandy oszklone z kanapkami do odpoczynku po kąpieli.

Wskazania lecznicze. Artretyzm, gościec stawowy i mięśniowy, ischias, dolegliwości po złamaniach kości, choroby skórne.



Swoszowice. — Park.

Lekarz Zakładowy ordynuje na miejscu. Są również 2 masażystki.

Mieszkania. 3 wille zakładowe z ogólną liczbą 45 pokoi umeblowanych, bez pościeli, oprócz tego około 100 pokoi u mieszkańców Szwoszowic. Restauracja w zakładzie.

Sezon. Trwa od 20 maja do 30 września.

Ceny. Kąpiele od 2 — 4 zł. W I i III sezonie udzielane są zniżki dla urzędników, nauczycieli, wojskowych, studentów i emerytów. Cena pokoju umeblowanego bez pościeli 3 złote, dwu lub więcej łózkowego od 5 zł. Utrzymanie w restauracji dziennie od 5 zł.

Frekwencja. W roku 1926 w zakładzie mieszkały 82 rodziny pozatem dojeżdżało przeszło 1000 osób z Krakowa i okolicy.

Zarząd. Właścicielami zdrojowiska są Elżbieta i Dr. Michał Sternszus-Staniewscy. Listownych informacyj udziela zarząd zakładu zdrojowego w Swoszowicach.

Komunikacja. Kilka pociągów dzienie. Od stacji (1,5 klm.), kursuje omnibus za opłatą 30 gr. od osoby: Z Krakowa chodzi co dwie godziny autobus.

SYNOWÓDZKO WYŻNE.

Letnisko i stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Duża wieś licząca około 5000 mieszkańców, w powiecie skolskim, województwie stanisławowskiem. Położenie malownicze między wzgórzami karpackiemi, na linji kolejowej Stryj—Ławoczne. Rzeka Stryj i wlewający się doń w samem Synowódzku górski Opór, płyną tuż obok wsi, opasując ją z dwóch stron. Stacja kolejowa, urząd pocztowo-telegraficzny i telefoniczny w miejscu.

Klimat. Podgórski i suchy.

Synowodzko jest licznie uczęszczanem letniskiem; przyjeżdżają tu również dla poratowania zdrowia rekonwalescenci po przebytych chorobach zapalnych dróg oddechowych.

Lekarze. Dr. Ozjasz, Rappaport, lekarz okręgowy ordynuje stale; apteka w miejscu.

Mieszkania. Pensjonat D-rowej Antoniny Haftlowej (z jadłodajnią) i około 120 pokoi u mieszkańców gminy.

Sezon. Od 15 maja do 15 września.

Ceny. Cena pokoju od 50 — 80 zł. miesięcznie, opłata uzdrowiska wynosi 3 zł. od soby za cały sezon.

Frekwencja. Około 500 osób.

Rozrywki. 3 bibljoteki (polska T. S. L., ukraińska „Proświty” i żydowska). Wycieczki do słynnych skał Doboszowych w Bubniszczach i Uryczu, na górę Paraszkę i inne; kąpiele rzeczne.

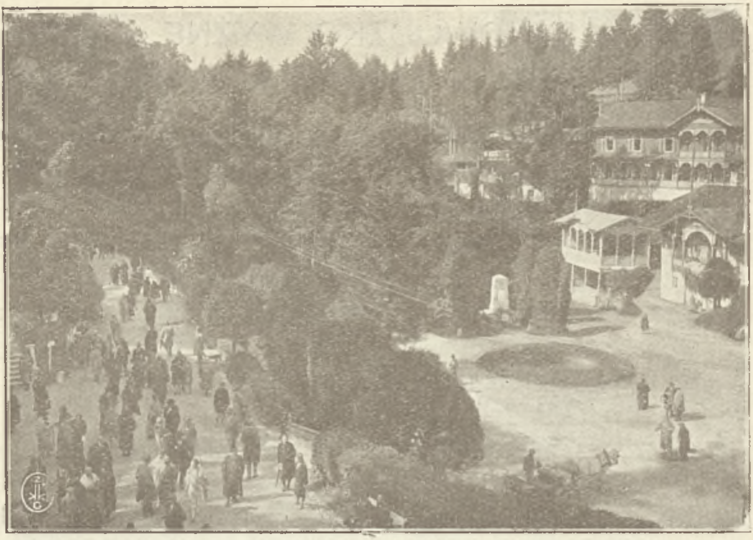
Informacje. Zarząd gminy udziela bliższych informacji.

Komunikacja. Stacja kolejowa w miejscu na linji Stryj—Ławoczne.

SZCZAWNICA.

Zdroje szczawy alkaliczno-słonej i stacja klimatyczna.

Położenie i okolica. Wieś w powiecie nowotarskim, województwie krakowskiem, w najpiękniejszej okolicy Karpat, w pobliżu Pienin, na wysokości około 500 m.



Szczawnica. — Park.

n. p. m., w dolinie, podnoszącej się łagodnie ku południowi i południo-wschodowi, a przechodzącej w rozległe płaskowzgórze, za którem w pewnem oddaleniu podnoszą się wynioślejsze pasma górskie. Łańcuch Tatr widać od południo-zachodu z wyżej położonych wzgórz, otaczających Szczawnicę.

Zakład Szczawnicki zajmuje obydwa brzegi Szczawnego potoku, wpadającego poniżej zakładu do nieco większego Szczawnickiego potoku i z nim razem do Dunajca. Naprawo, powyżej ujścia Szczawnickiego potoku widać przepyszny obraz pokrytych lasem Pienin, z których wypływa Dunajec.

Klimat. Szczawnica dzięki swemu klimatowi (stała cisza powietrzna) jest pierwszorzędną stacją klimatyczną podgórską dla chorób piersiowych. Zwłaszcza początkowe okresy gruźlicy płuc oraz sprawy zapalne opłucnej poprawiają się tutaj znakomicie.

Jednocześnie Szczawnica jest również doskonałem miejscem dla wypoczynku dla ludzi przepracowanych ze względu na spokój, piękne widoki i prześliczne wycieczki w pobliskie Pieniny. Zwłaszcza nadaje się w tym celu koniec lata i jesień, gdyż Szczawnica ma w tym czasie pogodę niezrównaną.

Środki lecznicze. Zdrojowisko posiada 7 źródeł szczaw-alkaliczno-słonych, używanych zarówno do picia, jak i do wziewania. Znane szeroko zdroje „Józefiny" i „Stefana" używane w cierpieniach dróg oddechowych, „Magdaleny" używane w cierpieniach przewodu pokarmowego „Szymona" (szczawy alkaliczne) badane były przez Stopczańskiego i Marchlewskiego. Wody ze zdrojów „Wandy" (Radziszewski), „Waleryi" (Stopczański) i „Jana" (Schram) dopełniają bogactwa zdrojowego Szczawnicy. Szczególnie woda z nowo ujętego źródła „Wandy" przedstawia ze stanowiska lekarskiego nader ciekawy typ szczawy alkalicznej. W jesieni r. 1926 przystąpiono z nakładem wielkich kosztów do wierceń świdrowych, celem wynalezienia nowych źródeł mineralnych. Dotąd roboty są w toku i postępują naprzód.

Urządzenia lecznicze. Zakład inhalacyjny do wziewania wód mineralnych przy pomocy osobnych aparatów, w kabinach celkowych (tylko za ordynacją lekarską); inhalacje balsamiczne; doskonale urządzone inhalacje Bullinga; lampy kwarcowe. Gabinet Roentgenowski. Kąpiele mineralne. Kąpiele powietrzno-słoneczne. Kąpiele rzeczne w Dunajcu. (10 minut wózkiem). Dwa zakłady wodolecznicze. Leżalnie. Kefir. Mleko. Zentyca. Mleko kozie.

Urządzenia sanitarne. Ze względu na hygienę publiczną zostały w Szczawnicy zaprowadzone zarządzenia sanitarno-policyjne, które z całą ścisłością bywają przestrzegane w zdrojowisku. Po każdym wyjeżdżającym kuracjuszu przeprowadza się odkażanie zajmowanego przezeń mieszkania formaliną i wapnem. Pościel odkaża się w aparatach parowych.

Wskazania lecznicze. Choroby dróg oddechowych, nosa, gardła, krtani, oskrzeli i opłucnej, choroby żołądka, jelit, wątroby, kamienie żółciowe, choroby nerek i dróg moczowych, skaza moczanowa, moczówka cukrowa, rekonwalescencja, cierpienia pozimnicze, blednica, anemja, przepracowanie umysłowe, histerja i niektóre choroby serca.

Lekarze. W szczawnicy ordynuje stale Dr. Bolesław Walter. Sezonowo ordynują następujący lekarze: Lekarz zdrojowy Dr. Kropaczek, Dr. Bogacki, Dr. Gros-



Szczawnica. — Droga nad Dunajcem.

sfeld, Dr. Mohr, Dr. Kotarska-Dettloffowa, Dr. Schreiber, prof. Dr. Szumowski, Dr. Włyński, Dr. Wojnarowska, Dr. E. Zuliński.

Personel sanitarno-lekarski. W czasie sezonu przebywa w Szczawnicy kilka osób, trudniących się zawodowo masażem. Siostry Służebniczki stale przebywają w Szczawnicy i na żądanie podejmują się pielęgnowania chorych.

Mieszkania. Szczawnica posiada około 1500 pokojów umeblowanych do wynajęcia, mieszczących się w kilkudziesięciu domach, z których znaczniejsze są następujące: Alma, Attylla, Batory, Brat, Celina, Horwatówka, Janina, Litwinka, Leonówka, Siostra, Szwajcarka, Ukrainka, Wereszczyński, Warszawianka, Zamek, Wille Szalay, Pod Kraszewskim, Pod Sobieskim, Zofjówka, Pod Św. Kingą, Wille sukc. Dr. Kołączkowskiego, Hotel Polski, Pod Kilińskim, Sokolica, Wille Olexego, Sylvia, Wille Krumholzów, Wille Stoegera, Zachwiejówka i wiele innych. Na otrzymanie pościeli liczyć można w domach zakładowych i w pensjonatach. We wszystkich domach, będących własnością Zakładu Zdrojowego zaprowadzono światło elektryczne.

Apteki. W sezonie jest czynną apteka M-ra J. Waltera.

Sezon leczniczy. W Szczawnicy trwa od 20 maja do 20 września.

Taksa zdrojowa. Opłata zdrojowa wynosi od każdej dorosłej osoby 25 złotych. Urzędnicy państwowi płacą połowę zdrojowego. Za odkażanie mieszkań pobiera się po 4 złote od 1 pokoju.

Ceny zabiegów leczniczych. Kąpiel mineralna 3 złote. Kąpiel zwykła lub hydropatja 2 zł. Inhalacja 2,50—3,50 zł. Naświetlanie lampą kwarcową 5 zł. Prześwietlenie aparatem Roentgena 25 zł.

Cena utrzymania. W pensjonatach I-ej kategorji pobiera się za utrzymanie i mieszkanie przeciętnie 8—9 złotych bez pościeli, światła i usługi. Przeciętna cena pokoju umeblowanego dla jednej osoby około 4 zł.

Frekwencja kuracjuszów w roku 1926 wynosiła 6039 osób.

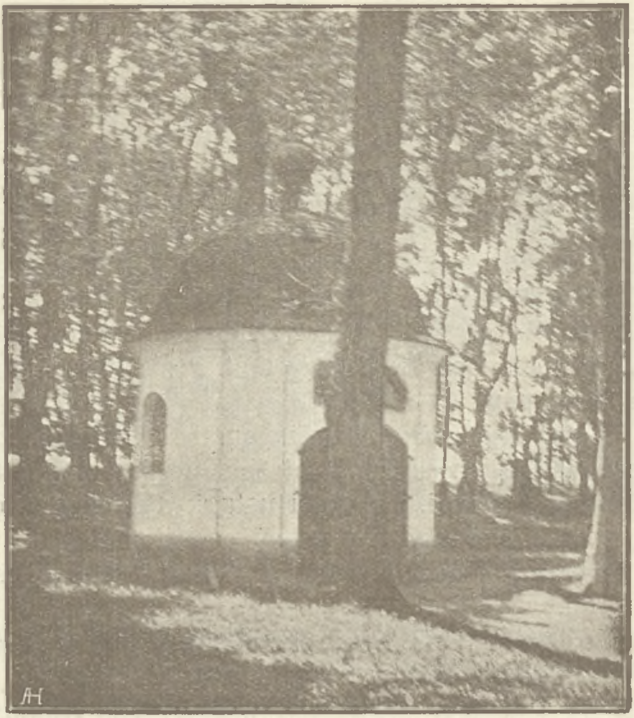
Rozrywki. Parki, orkiestra koncertowa, teatr (niestały) czytelnia, festyny, wycieczki w Pieniny i łodziami po Dunajcu. Właściciel zdrojowiska Adam hr. Stadnicki. Sprawy sanitarne i meldunkowe prowadzi Komisja Zdrojowa. Informacji udziela Zarząd zakładu i Biuro informacyjne (w sezonie).

Komunikacja. Najdogodniejsza komunikacja kolejowa ze Szczawnicą jest pociągami, idącemi do Zakopanego i do Krynicy (z Warszawy bez przesiadania). Z pierwszych wysiada się w Nowym Targu (nie dojeżdżając Zakopanego), z drugich — w Starym Sączu, nie dojeżdżając Krynicy. Odległość od każdej z tych stacyj do Szczawnicy wynosi 41 klm. po szosie w pięknej dolinie Dunajca. Opłata za dojazd samochodem wynosi w sezonie od 8 do 10 złotych od osoby.

SZKŁO.

Zdrojowisko państwowe nieczynne. Zdroje siarczane i pokłady mułu leczniczego.

Położenie i okolica. Wieś, licząca około 2000 mieszkańców w powiecie jaworowskim, województwie lwow-



Szkło. — Kaplica.

skiem. Stacja kolejowa Jazów na linji kolejowej Lwów—Jaworów, odległa 3 klm. Urząd pocztowy na miejscu Wysokość n. p. m. 260 m. Okolica pagórkowata, lesista.

Klimat. Gleba przepuszczalna. Powietrze suche i ciepłe. Średnia ciepłota w miesiącach od czerwca do końca września wynosi 17,3° C.

Środki i urządzenia lecznicze. Źródła w Szkle były znane i cieszyły się wielką sławą już w XVII w. Szczególnie Szkło zyskało sławę w skutek leczenia się tam Króla Jana III z żoną Marysieńką. Zakład ten następnie podupadł i przeszedł w ręce władz wojskowych austryjackich.

Szkło posiada dwa źródła siarczane o nadzwyczajnej wydajności, wytryskujące wprost z gruntu i tworzące strumień, wpływający do stawu, zwanego „Siwa Woda". — Woda z tych źródeł zawiera dużo siarkowodoru oraz siarkanów potasu wapnia i magnu.



Szkło. — Źródło Paraszka.

Są to może najwydatniejsze źródła w Europie, a w każdym razie najsilniejsze źródła siarczane w całej Polsce. Woda przepływająca przez staw, od wieków tworzy na dnie osady siarkanów, wskutek czego powstały nieprzebrane pokłady mułu siarczanego, mającego znakomite właściwości lecznicze.

Zniszczony i prymitywny zakład kąpielowy państwowy, jest nieczynny. Drugi zakład nieco lepiej urządzony jest własnością Kasy Chorych m. Lwowa, która leczy tu tylko swoich członków.

Rząd zamierza w najbliższej przyszłości rozbudować zakład i urządzić go według nowoczesnych wymagań.

TATARÓW.

Letnisko i stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Wieś licząca 660 mieszkańców w powiecie nadwórniańskim, województwie stanisławowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu. Wieś leży malowniczo nad Prutem. Okolica górzysta—naokoło lasy (świerki, jodły). Wzniesienie n. p. m. 671 m.

Klimat. Podgórski —suchy, gleba przepuszczalna, powietrze czyste, brak wiatrów.

W lecie od maja do października przebywa w Tatarowie około 1200 letników i rekonwalescentów.

Lekarze. Pomoc lekarska na miejscu; apteka w Mikuliczynie i Jaremczu.

Mieszkania. 4 hotele: Henryk Hirsch 8 pokoi, Chaim Wiener 4 pokoje, Tauba Locker 4 pokoje, Bertisch Meilech i Romer 4 pokoje; 4 pensjonaty: I klasy — Zarańskiej 38 pokoi, II klasy—Heleny Dombrawa 10 pokoi, „Schorówka" Racheli Schorr 10 pokoi i III klasy „Sokalówka" Michała Sokala 8 pokoi, wszędzie z pościelą, pozatem 14 will bez pościeli, 5 restauracji oraz w domach prywatnych około 350 pokoi bez pościeli.

Ceny. Całodzienne utrzymanie wynosi: w pensjonacie I klasy 11 zł., II kl. 9 zł. i III kl. 7 zł. od osoby za pokój o jednym łóżku z pościelą, usługą i światłem. Pokój w domach prywatnych lub chatach huculskich od 60—80 zł., a pokój z kuchnią 75 — 115 zł. miesięcznie. Taksy letniskowej nie pobierają.

Rozrywki. Przedstawienia amatorskie na cele dobroczynne, spacery kąpiele w Prucie i wycieczki na Chomiak, (pozatem patrz w opisie Delatyna).

Informacje. Biuro informacyjne jest w Delegaturze gminnej.

Komunikacja. W sezonie 4 pociągi dziennie, w niedzielę i święta dodatkowe 2 razem 6 pociągów dziennie. Stacja w centrum wsi.

TRUSKAWIEC.

Zdrojowisko.—Zdroje solankowe siarczano-alkaliczne i stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Truskawiec— Zdrój leży w powiecie drohobyckim, województwie lwowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Położenie malownicze u podnóża Karpat na wysokości 400 m. n. p. m. Wokół Truskawca znajdują się wzgórza pokryte pięknym lasem.



Truskawiec. — Dom zdrojowy.

Klimat. Ze względu na położenie w dolinie osłoniętej wzgórzami, Truskawiec ma klimat łagodny, średnio wilgotny i doskonałe warunki na stację klimatyczną podgórską.

Środki i urządzenia lecznicze. Truskawiec posiada kilka znakomitych pod względem leczniczym zdrojów, a mianowicie: „Naftusia", szczawa alkaliczno-ziemna, która jest unikatem balneologicznym ze względu na skład chemiczny, szczególne działanie oraz hipoisotonję. Woda ta silnie moczopędna jest niezrównana w cierpieniach dróg moczowych przeroście prostaty, reumatyzmie, dnie i zwapnieniu tętnic. Następnie „Marja" zdrój słono glaubersko-żelazisty i „Zofja" zdrój słonogorzki mają zastosowanie z doskonałym skutkiem przy najrozmaitszych zaburzeniach organów trawienia. Zdrój „Bronisława", słono-ziemny, rzadziej stosowany do wewnątrz, ma natomiast duże zastosowanie do płukań gardła i nosa. Wreszcie Zdrój „Józia" wykazuje bardzo wysokie własności promieniotwórcze. Na zasadzie najnowszych badań Prof. Marchlewskiego promieniotwórczość zdroju „Józia", równa się 1,928 jednostkom Machego.

Zdrojowisko oprócz picia wód, stosuje kąpiele solankowo-siarczane ewentualnie z dodatkiem szlamu, kąpiele borowinowe, kwaso-węglowe słoneczne, elektryzację, masaż leczniczy, inhalacje solankowe oraz leczenie djetetyczne.

Łazienki są dobrze urządzone; dzielą się na trzy klasy i zaopatrzone są w wanny fajansowe, żelazne emaljowane, cynkowe, względnie drewniane, zależnie od klasy i rodzaju kąpieli.

Urządzenia sanitarne. Elektryczność, kanalizacja, wodociągi, drogi i chodniki publiczne są utrzymane w znakomitym stanie, obszerny i piękny park.

Wskazania lecznicze. Niedokrwistość, otyłość, dna, zołzy, kiła, cukrzyca, reumatyzm stawowy i mięśniowy, nieżyty dróg oddechowych, zapalenie wsierdzia i osierdzia, rekonwalescencja po zapaleniach nerek, nieżyt miedniczek nerkowych i pęchęrza, przerost gruczołu krokowego, nieżyty żołądka i kiszek, cierpienia kobiece.

Lekarze. W sezonie praktykuje w Truskawcu około 10 lekarzy specjalistów, oraz kilku lekarzy dentystów. Personel sanitarno-lekarski, jak masażyści, masażystki i pielęgniarki, znajduje się na miejscu.

Apteki. Apteka bogato zaopatrzona we wszelkie potrzebne leki na miejscu.

Sezon. Okres kąpielowy trwa od 1 maja do połowy października i dzieli się na trzy sezony. O ile sezon rozpoczyna się wcześniej, zakład zawiadamia o tem przez ogłoszenia w dziennikach. I. sezon trwa do 20 czerwca, II. od 21 czerwca do 31 sierpnia i III. od pierwszego września do połowy października.

Taksa zdrojowa. Pobierana jest w wysokości 12—15 złotych od osoby.

Mieszkania. Truskawiec posiada przeszło 1600 pokoi dla leczących się dobrze urządzonych, czystych i wygodnych. Oprócz mieszkań w domach zakładowych, istnieją liczne dworki i pensjonaty. Pokoje wynajmowane są również bez stołowania. W domach zakładowych i wielu dworkach wynajmowane są mieszkania z pościelą. W domach prawie wszędzie oświetlenie elektryczne.



Truskawiec. — Deptak.

Liczne restauracje, mleczarnie i kawiarnie, w domach zakładowych i prywatnych.

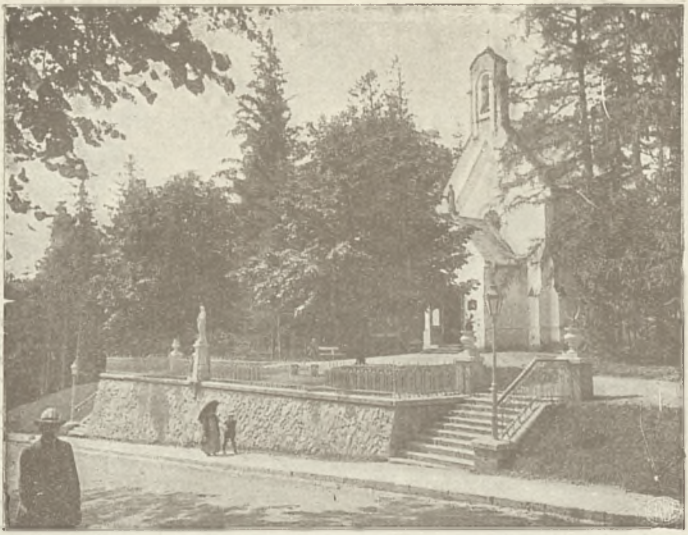
Ceny. Przeciętna cena utrzymania z mieszkaniem od 8 do 12 zł. od osoby. Cena pokoju od 2 — 7 zł. dziennie. Ceny kąpieli mineralnych od 2.80 — 4.80 zł., borowinowych od 6—7 zł., częściowe 2.50—5 zł., zależnie od klasy i sezonu.

Frekwencja. Roczna frekwencja wynosi około 9000 osób.

Rozrywki Klub miejscowy (kasyno) koncentruje w sobie życie towarzyskie; liczne zabawy taneczne. teatr i koncerty oraz dobrze zaopatrzona bibljoteka zakładowa. Od 1 czerwca do 15 września grywa w parku dwa razy dziennie orkiestra. Spacery po parku i po okolicznych lesistych wzgórzach. Wycieczki bliższe na wzgórza okoliczne i dalsze do zagłębia naftowego w Borysławiu i Tustanowicach.

Na miejscu kościół, cerkiew i dom modlitwy dla izraelitów.

Zarząd. Właścicielem Truskawca jest Rajmund Jarosz. Zarząd Zakładu udziela wszelkich informacyj na miejscu i listownie.



Truskawiec. — Kościołek.

Komunikacja. Do Truskawca kursują bezpośrednio wagony z Warszawy, Lublina, Krakowa i Lwowa. Stacja kolejowa w centrum Zakładu.

Uwagi. W r. 1926 wybudowano nad źródłem „Naftusia" obszerny i gustowny pawilon. W parku i na skwerach założono wspaniałe kwietniki, w lesie zaś zakładowym t. zw. Horodyszczu założono kilka kilometrow ścieżek i chodników. W projekcie budowa obszernego gmachu łazienek borowinowych. Wszędzie znać nadzwyczajny porządek i pieczę o rozwój uzdrowiska, to też Truskawiec dzięki energji właściciela rozwija się bardzo szybko i już obecnie zalicza się do rzędu najpierwszych zdrojowisk krajowych,

TUCHLA.

Letnisko i stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Rozległa wieś, licząca około 1400 mieszkańców, w powiecie skolskim, województwie stanisławowskiem. Stacja kolejowa na linji Stryj—Ławoczne i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Położenie malownicze, górzyste i lesiste, w Dolinie rzeki Oporu. Wysokość n. p. m. 539 m.

Klimat. Podgórski. Nasłonecznienie południowe. Miejscowość zasłonięta od wiatrów.

Środki i wskazania lecznicze Dla leczenia klimatycznego, odpoczynku i kąpieli w Oporze, przyjeżdża do Tuchli około 600 osób rocznie. Istnieją tu również kolonje wakacyjne dla dzieci. Miejscowość ma znakomite warunki klimatyczne i jako taka nadaje się do leczenia chorób piersiowych, w początkowych stadjach, dla ozdrowieńców, potrzebujących spokoju i ciszy po przepracowaniu.

Lekarze. Pomoc lekarska i apteka w Skolem (18 klm).

Mieszkania. Letnicy i chorzy znajdują pomieszczenia w budynkach kolonji letnich i w domach huculskich. Restauracja i jadłodajnia; w budowie pensjonat Fauny Lipschütz.

Sezon. Od maja do września.

Ceny. . Całodzienne utrzymanie od osoby 5 — 7 zł. Opłata letniskowa na cele sanitarne 2 zł. od osoby na sezon.

Rozrywki. Spacery i wycieczki po okolicy oraz na pobliskie szczyty górskie Magórę (1365 m.) Makówkę i Wysoki Wierch (1300 m.). Festyny urządzane przez kolonje wakacyjne.

TYLICZ.

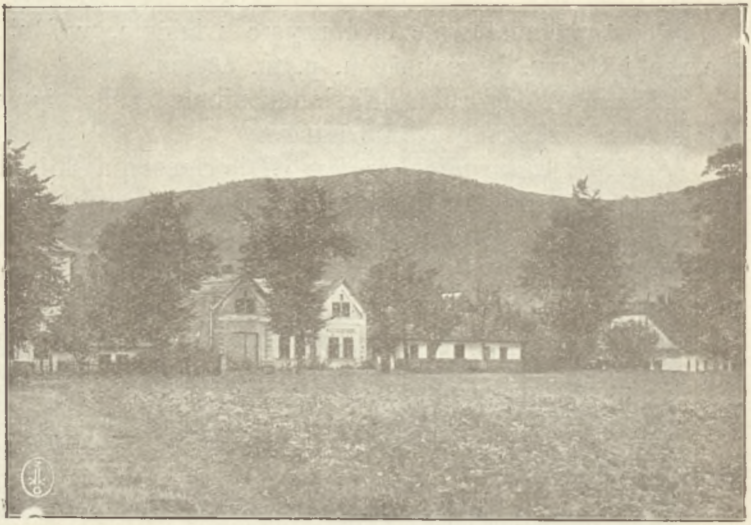
Letnisko.

Miasteczko o 7 klm. od Krynicy leży nad rzeką Muszynką w okolicy górzystej i wśród lasów 1000 m. n. p. m. Posiada zdroje szczawy żelazistej dotąd niezbadane i nieeksploatowane. Komunikacja: końmi 7 klm. od Krynicy.

USTROŃ.

Zakład kąpieli borowinowych i stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica, Miasteczko, liczące 3400 mieszkańców w powiecie bielskim, województwie śląskiem



Ustroń. — Widok na Beskidy.

Stacja kolejowa (odnoga Goleszów—Ustroń, kolei Bielsko—Cieszyn), oddalona 15 minut od uzdrowiska, Urząd pocztowo-telegraficzny i telefoniczny w miejscu. Wysokość 365 m. n. p. m. Położenie malownicze na obu brzegach Wisły, u podnóża północnej części Beskidów śląskich, które wznoszą się do wysokości 1000 m. Łatwo dostępne góry lesiste, otaczające miejscowość od wschodu. południa i zachodu, odznaczają się pięknością i rozmaitością widoków, dodają miejscowości wiele uroku i zachęcają licznych przyjezdnych do jej zwiedzania.

Klimat. Umiarkowany bez znacznych zmian temperatury. Przeciętna ciepłota w maju 15,9°, w lipcu 17,3°, w sierpniu 17°, we wrześniu 13,°4. Ilość opadów atmosferycznych przeciętnie w maju 109, w czerwcu 110, w lipcu 104, w sierpniu 108, we wrześniu 115 mm. Najwyższy stan opadów atmosferycznych w jednym dniu 75 mm.

Środki i urządzenia lecznicze. Kąpiele borowinowe (bogate pokłady borowiny żelazistej), kąpiele mineralne, kwasowęglowe, elektryczne, rzeczne i powietrzno - słoneczne. Zakład kąpielowy mieści się w trzech budynkach, z których pierwszy ma 7 kabin i jedną salę dla wypoczynku, drugi dom mieszkalny z 5 kabinami do

kąpieli mineralnych i elektrycznych oraz 23 pokoi mieszkalnych i trzeci hotel uzdrowiskowy z dużą jadalnią i 14 pokojami mieszkalnemi. Zakład wybudowany został w r. 1900, a w r. 1910 odbudowany i urządzony według najnowszych wymagań.

Urządzenia sanitarne. Szpital gminny, aparaty dezynfekcyjne, oświetlenie elektryczne, kanalizacja.

Wskazania lecznicze. Artretyzm, reumatyzm, choroby kobiece, anemja, blednica, nerwobóle, wysięki urazowe, paraliż i t. p.

Przeciwskazania. Gruźlica.

Lekarze. Lekarz zakładowy Dr. Franciszek Śniegoń ordynuje stale. 1 masażystka i 1 masażysta w miejscu.

Mieszkania. 2 hotele, 2 pensjonaty, 6 will, 4 restauracje, 1 jadłodajnia, 100 pokoi mieszkalnych.

Apteka. Mag. far. Pawła Siwego w miejscu.

Sezon. Od 15 maja do 30 września.

Taksa uzdrowiskowa. Wynosi 6 zł. od osoby i 10 zł. od rodziny, za pobyt, trwający więcej, niż 8 dni.

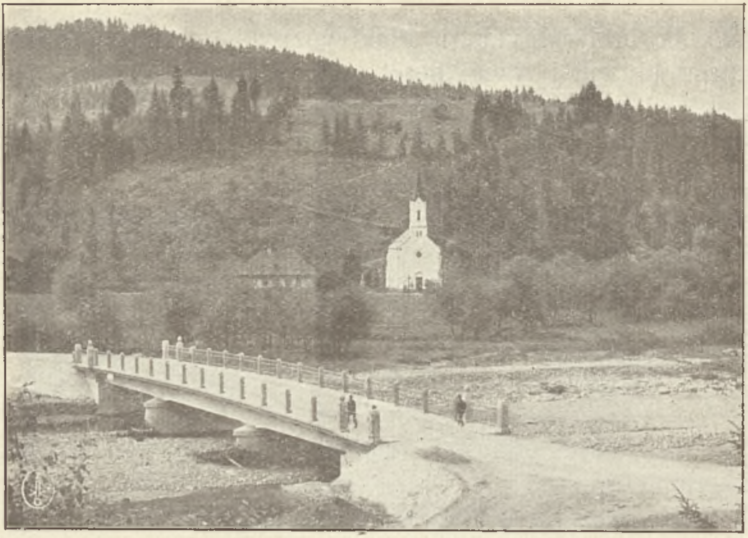
Ceny. Kąpiele borowinowe 5 zł., mineralne i elektryczne 3 — 3.80 zł. Przeciętny koszt całodziennego utrzymania od 3 zł. w górę. Cena pokoju 3 — 5 zł. włącznie z oświetleniem i usługą. (Ceny ustala się według wskaźników urzędowych).

Frekwencja. Około 1200 osób rocznie.

Rozrywki. Czytelnia połączona z bibljoteką, koncerty, zabawy taneczne, dancingi, bilardy, tennis, zawody footbalowe. Wycieczki: do schroniska na Czantorje (995 m.), na Równicę (890 m.), do doliny Dopki, Jasowca, Poniwca, do źródła żelazistego (obok restauracja), do Wisły (9 klm.).

Zarząd. Właścicielem zakładu kąpielowego jest zarejestrowana spółdzielnia z ograniczoną poręką „Śląska Kąpiel Borowinowa w Ustroniu". Informacyj udziela Dyrekcja kąpieli borowinowych, albo urząd gminny w Ustroniu.

Komunikacja. Bezpośrednie połączenie z Krakowem, Łodzią, Warszawą i Katowicami. Na dworcu automobile i powozy, kursujące stale do uzdrowiska i okolicy.



Wisła. — Most i widok na kościół.

WISŁA.

Letnisko i stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Wisła leży u źródeł rzeki Wisły w Beskidach Śląskich, w powiecie cieszyńskim, województwie śląskiem. Posiada połączenie kołowe i samochodowe z najbliższą stacją kolejową w Ustroniu, oddalonym o 8,5 kilometra drogi, dobrze utrzymanej. Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny i 2 kościoły w miejscu. Wzniesienie, w dolnej części 426 m., w górnej około 500 m. n. p. m.

Klimat. Łagodny, grunta przepuszczalne, spadek wód duży, powietrze czyste i obfitujące w ozon.

Wisła posiada cudownie romantyczne miejsca spacerowe i wycieczkowe w bliższe i dalsze okolice, które obejmują 111 klm.² obszaru górzystego, zalesionego drzewami szpilkowemi i liściastemi. Obfitość źródeł, kąpiele rzeczne w wodach licznych i bystrych potoków, oraz dobre warunki klimatyczne przyciągają liczne rzesze letników i potrzebujących odpoczynku, i osoby skłonne do chorób płucnych.

Lekarz. W Ustroniu, przyjeżdża do Wisły na każde wezwanie telefoniczne.

Mieszkania. Do większych pensjonatów należą Hotel „Piast" Wiśniewskiej, otwarty cały rok, o 30 pokojach, z salą teatralną i placem tenisowym, willa „Bukowa" Jędrzejewskiej, (cały rok otwarta), „Nelcia" Goszyka, „Swoboda" Cienciały, „Dziechcinka" Przeździeckiej, (cały rok otwarta), „Zofjówka" Albrechtowej, prócz tych są jeszcze inne mniejsze pensjonaty, oraz 12 dworków i dużo pokoi w prywatnych domach. W dolinach Głębce, Jawornik, Malinka są obszerne restauracje z salami teatralnemi, zaś na górze Stożek 975 m. n. p. m. i u stóp Góry Baraniej, schroniska turystyczne z restauracjami. Pensjonaty przyjmują tylko chrześcijan.

Frekwencja. Roczna około 800 osób.

Sezon Od 15 maja do 30 września.

Ceny. Przeciętna cena całkowitego utrzymania w pensjonatach około 8 — 12 zł.

Zarząd. W miejscu urząd gminny i komisja uzdrowiskowa; informacyj udzielają właściciele pensjonatów:

Komunikacja. Stacja kolejowa Ustroń (odnoga Goleszów—Ustroń kolei Bielsko—Cieszyn) Koszt dojazdu z Ustronia do Wisły wynosi 2 — 6 zł. od osoby.

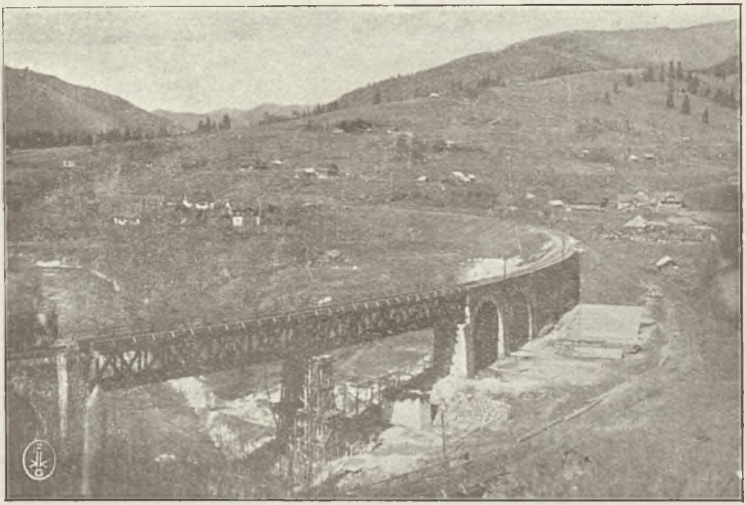
WOROCHTA.

Letnisko i stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica. Wieś Worochta, licząca około 2000 stałych mieszkańców leży nad Prutem w powiecie nadwórniańskim, województwie stanisławowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Wzniesienie n. p. m. 750 m., okolica górzysta, naokoło lasy szpilkowe z przepięknymi widokami na pasmo Czarnohory z jej najwyższym szczytem Howerlą 2058 m. licznie odwiedzanym przez turystów. U podnóża Howerli schronisko dla turystów.

Klimat Łagodny zwłaszcza porą zimową, suchy, słoneczny brak wiatrów.

Worochta posiada pierwszorzędne warunki klimatyczne i dlatego też w ostatnich latach rozwija się bardzo szybko i wysunęła się na czoło jako miejsco-



Worochta. — Ogólny widok z wiaduktem kolejowym.

wość klimatyczna w Dolinie Prutu. Miejscowość spokojna o czystym, zdrowym żywicznym powietrzu nadaje się specjalnie dla chorób płucnych i nerwowych.

Znajdują się tu: sanatorjum lecznicze stanisławowskiej kasy chorych na około 100 osób, otwartecały rok; sanatorjum wypoczynkowe Towarzystwa rz.-kat. księży na około 40 osób (część pokoi zimowych); sanatorjum wypoczynkowe „Osela" Towarzystwa nauczycieli ukraińskich około 80 osób, czynne tylko w lecie, dworek Czarnohorski dla turystów i członków Towarzystwa na około 60 osób (część pokoi zimowych); kolonja wakacyjna Dyrekcji Kolei państwowych w Stanisławowie dla dzieci urzędników i robotników kolejowych na około 100 osób.

Lekarze. Ordynują stale: specjalista chorób płucnych Dr. Walerjan Rygiel i Dr. Jan Ross dyrektor i lekarz sanatorjum stanisławowskiej kasy chorych.

Mieszkania. Pensjonat „Lena" z restauracją 20 pokoi z tego połowa zimowych otwarty cały rok, pokoje z pościelą, wodociąg, pianino, kręgielnia, bibljoteka; pensjonat „Zdrowie" 18 pokoi część zimowych otwarty cały rok, pokoje z pościelą; pensjonat „Nad Prutem" 10 pokoi otwarty cały rok, pokoje z pościelą;

pensjonat pod „Matką Boską” 9 pokoi bez pościeli; pensjonat „Borzenka” 6 pokoi z pościelą. Prócz tego w domach i willach prywatnych około 60 pokoi letnich i zimowych bez pościeli. 4 restauracje i kawiarnie, sklepy spożywcze i galanteryjne.

Sezon. Trwa cały rok.

Ceny. Przeciętna cena pokoju z pościelą, światłem, usługą i utrzymaniem 9 — 10 zł., cena pokoju w willach prywatnych bez pościeli około 3 zł.

Frekwencja. Roczna frekwencja gości około 2000 osób.

Rozrywki. Bliższe i dalsze wycieczki po okolicznych lasach a zwłaszcza na najwyższy szczyt Czarnohory „Howerlę”; kąpiele w Prucie. Znakomite tereny dla narciarzy. Co roku odbywają się narciarskie kursa oficerskie.

Komunikacja. W lecie 5 — 6 pociągów dziennie, w zimie 2 pociągi na linji Stanisławów — Jasina. Dogodne połączenia. Stacja kolejowa w centrum miejscowości.

Uwagi. W toku budowy pensjonat B. Münstera o 20 ubikacjach, oraz Sanatorjum Towarzystwa Medyków izraelitów dla piersiowo-chorych.

WYBRZEŻE MORSKIE.

Stacja klimatyczna i kąpieliska morskie.

Położenie. Mały skrawek morza jaki posiadamy położony jest w województwie pomorskiem, w powiecie wejherowskim i puckim (obecnie powiat morski) nad zatoką Gdańską i Pucką oddzielony od t. zw. wielkiego morza Bałtyku przez półwysep Hel.

Wzdłuż całego wybrzeża, poczynając od granicy obszaru Wolnego miasta Gdańska aż do granicy niemieckiej, znajduje się jest cały szereg miejscowości do których ściągają w porze letniej tysiące kuracjuszy. Poczynając od m. Gdańska w kolejnym porządku są: ORŁOWO, KAMIENNA GÓRA, GDYNIA, OKSYWIA, PUCK, SWARZEWO, WIELKA WIEŚ, CHAŁUPY, KUŹNICA, JASTARNIA, BÓR, HEL, HALLEROWO, CHŁAPOWO, ROZEWIE, JASTRZĘBIA GÓRA, KARWIA.



Hel — Widok ogólny.

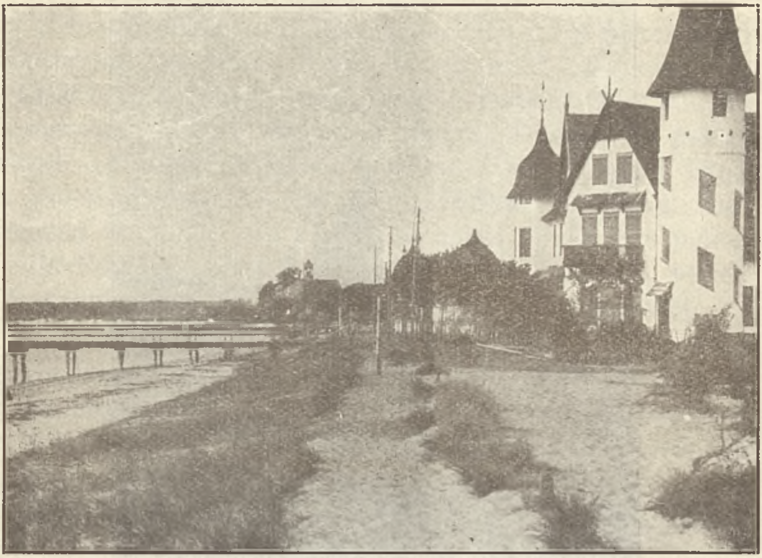
Komunikacja z wybrzeżem morskiem doskonała, gdyż kolej żelazna od Gdańska idzie prawie tuż nad wybrzeżem dochodząc do konca półwyspu Hel. Kolej Puck-Krokowo (23 klm.) idąca na zachód, jest więcej oddalona od brzegu wielkiego morza.

Klimat. Powietrze morskie zupełnie czyste niema w niem żadnych domieszek kurzu, dymu i zarazków, pobudzająco działa na przemianę materji, a potęguje to działanie jeszcze więcej obfitość lasów szczególnie na półwyspie Helu, chroniąc jednocześnie od wiatrów północnych.

Grunt wszędzie przepuszczalny piasczysty.

Środki lecznicze. Najpotężniejszym środkiem leczniczym na całem wybrzeżu są naturalne kąpiele morskie. Kąpiel w zatoce jest łagodniejsza niż w otwartem morzu. Kolosalne znaczenie ma również przebywanie przez szereg godzin w lekkim kostjumie na powietrzu na słońcu, szczególnie dla mieszkańców większych miast i gęsto zaludnionych centrów przemysłowych (kąpiele powietrzno-słoneczne).

Wskazania lecznicze. Wybrzeże morskie jest doskonałem miejscem dla ludzi wyczerpanych i potrzebujących wypoczynku, przy wszelkich zaburzeniach w przemianie materji, i t. p.



Hel. — Hotel Polonja.

Przeciwskazania są stosunkowo nieliczne. Ze względu na ostrzejszy klimat z powodu wiatrów północnych, osoby z cierpieniami nerek, bardzo wycieńczone i wychudzone powinny morza północnego unikać.

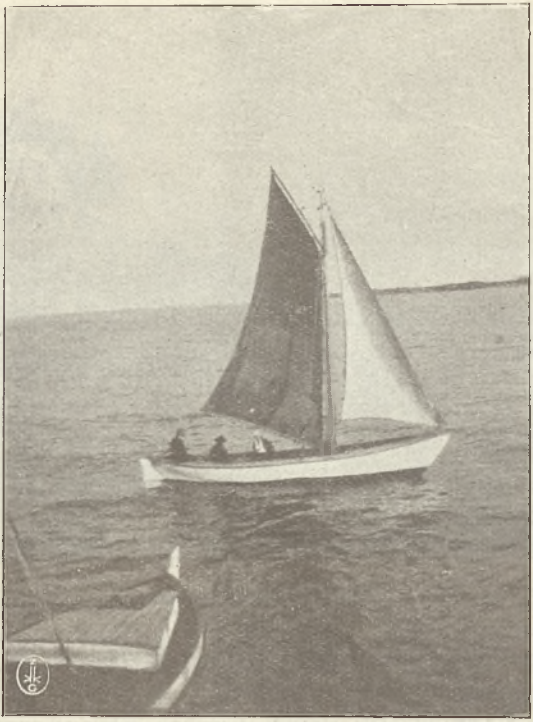
ORŁOWO odległe 1 klm. od granicy w. m. Gdańska leży wsród lesistych wzgórz. Najwyższe wzniesienie na wybrzeżu polskiem Góra Gołębia 202 klm. Stacja kolejowa Mały Kack w odległości 1 klm. od Gdyni i Sopotu szosą 4 klm. stała komunikacja samochodowa co pół godziny i koleją 7 minut; stacja regularnie kursujących parowców linji Sopoty—Orłowo—Gdynia—Hel.

Dwa razy w tygodniu ordynuje lekarz powiatowy w Gdyni Dr. Skowroński który na każdorazowe telefoniczne wezwanie przybywa bez liczenia osobnej taksy.

Apteka w Gdyni.

W Orłowie znajdują się następujące hotele: pensjonaty Dom kuracyjny na 90 łóżek z pościelą, Hotel Orłowo na 20 pokoi, Czerwony Dwór pod Sową 30 łóżek z pościelą, Pensjonat Mewa 60 łóżek z pościelą, Willa Bałtyk 15 pokoi, willa Halnia 20 pokoi.

Sezon trwa od 1.VI. do 15.IX. Taksa wynosi do 1.VIII. i po 1.IX.—5 zł., a od 1.VII. do 31.VIII.—10 zł.



Żeglarka w porcie Gdyni.

miesięcznie od osoby. Dzieci do lat 11 są wolne od taksy. Liczniejsze rodziny otrzymują ulgi.

Utrzymanie i mieszkanie w r. 1926 wynosiło 10—15 zł. dziennie. W budowie są łazienki ciepłych kąpieli morskich.

Frekwencja w 1926 r. wyniosła 800 osób.

KOLIBKI. Obok Orłowa folwark i wieś położona o 1 klm. od granicy wolnego m. Gdańska, około 1 kilometra od morza w okolicy pagórkowatej lesistej, pensjonat na miejscu.

Najbliższa stacja kolejowa Kack Mały odległa o $1^1/_2$ klm.

GDYNIA. Stacja kolejowa tej samej nazwy łączy się bezpośrednio z *Kamienną Górą*, odległą od stacji o $1^1/_2$ klm. posiada piękną plażę.

Lekarz i apteka na miejscu.

Pensjonaty i hotele: w Gdyni: Lagna 15 pokoi, Marja 16 pokoi, Polska Riviera 84 pokoje, Świt 20 po-

koi, Siostra Miłosierdzia 14 pokoi, Tuska 8 pokoi, Dom Kuracyjny 15 pokoi, hotel Grzegowski 15 pokoi, A. Skwiercza 4 pokoje, Pod Starym Dębem 12 pokoi, na Kamiennej Górze: Baśka 7 pokoi, Danuta 12 pokoi, Gosia 14 pokoi, Hanka 12 pokoi, Mewa 7 pokoi, Otok 8 pokoi, Promienna 16 pokoi, Sadyba 10 pokoi, Słoneczna 6 pokoi, Słowicza 16 pokoi, Szunke 8 pokoi, willa Nowakowskiego 14 pokoi, Szonartowej 6 pokoi, Wyszomirskiego 6 pokoi, Macialewiczowej 8 pokoi.

Poza pensjonatami i hotelami można wynajmować mieszkania bez utrzymania, najlepiej przed rozpoczęciem sezonu w samej Gdyni oraz pobliskich wioskach u rolników i rybaków i innych właścicieli domów, po cenach mniej więcej następujących:

a) w domach nowych za łóżko z pościelą dziennie 2.50 zł.

b) w domach starych za łóżko z pościelą dziennie 2.00 zł.

c) za używalność kuchni dziennie 50 gr.

Sezon trwa od 15.V do 15.IX. Taksa kuracyjna wynosi od 15.V. do 30.VI. i po 1.IX. 10 zł. miesięcznie od osoby, zaś od 1.VII. do 31.VIII. 20 zł. miesięcznie od osoby.

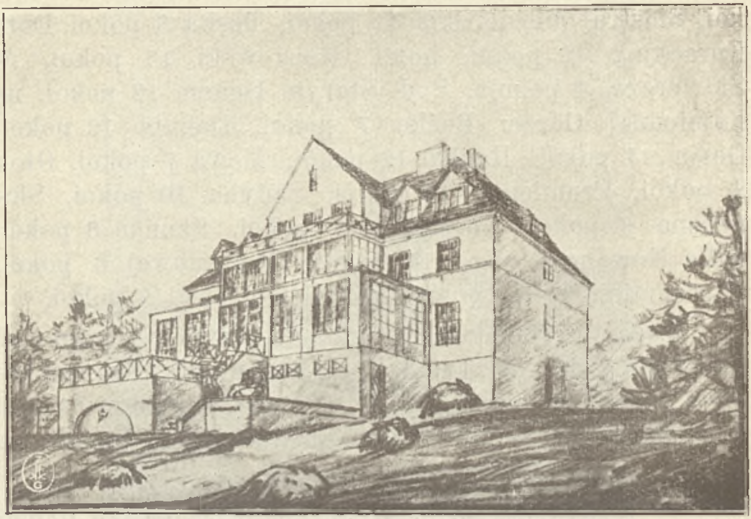
Za pobyt w Gdyni ponad 3 dni płaci się półmiesięczną, a za pobyt ponad 16 dni całą taksę. Dzieci do lat 14 zwolnione są od taksy. Taksa kuracyjna za cały sezon wynosi 45 zł.

Liczne restauracje, kawiarnie, dancingi, kinoteatry, orkiestra zapewniają przyjezdnym wszelkie przyjemności na miejscu, a dodać należy jeszcze przejażdżki łodziami po morzu lub samochodami po ślicznej okolicy.

Budujący się port handlowy stopniowo zmienia charakter Gdyni z miejscowości kąpielowej na miasto handlowe.

Frekwencja w 1926 r. wynosiła około 4000 osób.

OKSYWIA wieś odległa o 4 klm. od Gdyni położona na wzgórzu z prześlicznym widokiem na morze. Komunikacja autobusem (75 gr.) z Gdyni. Ciche spokojne



Pensjonat Marji Bagińskiej „Warszawianka" oraz publiczne ciepłe kąpiele morskie w Hallerowie.

letnisko tańsze od Gdyni. Około 200 izb u rybaków, pensjonat, gospody rybackie.

PUCK miasto powiatowe położone nad samą zatoką, siedziba władz cywilnych i morskich, stacja kolejowa z dobremi połączeniami we wszystkich kierunkach. Miejscowość znacznie tańsza od Gdyni jest miejscem wycieczek we wszystkie kierunki na wybrzeżu.

Lekarz i apteka na miejscu.

Hotele: Kaszubski, Dom Kuracyjny, Dworcowy i Vossa. Nadto klasztor sióstr Elżbietanek przyjmuje letników w miarę posiadanych miejsc i domy prywatne.

Taksa kuracyjna wynosi za pierwszy tydzień od osoby 1.50 zł., za każdy następny rozpoczęty tydzień 1 zł. Dzieci do lat 14 płacą połowę.

SWARZEWO wieś nad zatoką Pucką, stacja kolejowa, pokoje do wynajęcia u rybaków.

WIELKA WIEŚ, wieś na początku półwyspu Helskiego, przy stacji kolejowej nad zatoką Pucką w odległości pół klm. od wielkiego morza 2 pensjonaty i około 100 pokoi u rybaków, duża piękna plaża.

HALLEROWO nad wielkiem morzem. Letnisko. Ciepłe kąpiele morskie.



Pensjonat Franciszki Sienkiewiczowej w Hallerowie.

Położenie i okolica. Hallerowo jako letnisko nad wielkiem morzem położone. Powstało na gruntach Wielkiej wsi i majątku państwowego Poczernina w powiecie puckim (nadmorskim). Stacja kolejowa *Wielka wieś* (Hel), odległa od Hallerowa o 1 klm., urząd pocztowy i telefon w Wielkiej Wsi.

Miejscowość położona malowniczo wsród parowów i lasku sosnowo-jodłowego na glebie piaszczystej, wznoszącej się tarasowato od strony morza.

Klimat. Powietrze czyste, zdrowe, jedynie przez kilka dni w sezonie letnim panują silniejsze wiatry.

Środki lecznicze. Hallerowo posiadając piękną plażę, łączącą się z plażą Wielkiej wsi stanowi letnisko, gromadzące liczne rzesze letników potrzebujących wypoczynku. Celem powiększenia wartości leczniczych w Hallerowie powstały publiczne ciepłe kąpiele morskie w pensjonacie „Warszawianka" o 10 kabinach, gdzie również udzielana jest stale opieka lekarska.

Pensjonaty. W Hallerowie dotychczas są czynne dwa pensjonaty 1) p. Franciszki Sienkiewiczowej na 20 łóżek i 2) p. Marji Badińskiej pensjonat „Warszawianka" na 100 łóżek. Pozatem mieszkania wynajmują miejscowi mieszkańcy Wielkiej wsi oraz w majątkach sąsiednich Poczernino i Cetniewo.

Sezon trwa od 1 czerwca do 1 października.

Ceny utrzymania. Przeciętna cena całkowitego utrzymania wynosi dziennie począwszy od 12 złotych od osoby.

Frekwencja. około 1200 osób rocznie.

Rozrywki. W pensjonacie „Warszawianka" salon towarzyski, pianino, radjo oraz gry sportowe i tennis w parku. Po południu codziennie podwieczorki towarzyskie. Malownicze wycieczki w okolice półwyspu Hel oraz do Rożewia, Jastrzębiej Góry, Kartuz i Żarnowieckiego jeziora. Również wycieczki żaglówkami w zatoce lub wzdłuż wielkiego morza. W Hallerowie jest czynna bibljoteka założona przez Towarzystwo Przyjaciół Hallerowa.

Komunikacja. Dziennie kilka pociągów do Helu i Pucka, skąd pośpiesznym do Gdyni. Bezpośrednie połączenie z Warszawą codziennie.

CHAŁUPY wieś na półwyspie Helskim przy stacji kolejowej, kilkadziesiąt pokoi u rybaków, duża wspaniała plaża.

KUŹNICE wieś na półwyspie Helskim przy stacji kolejowej, kilkadziesiąt pokoi u rybaków, prześliczna plaża.

JASTARNIA I JASTARNIA BÓR wsie położone na półwyspie Helskim, odległe od siebie o pół klm., przy stacji kolejowej, posiadają liczne pokoje u rybaków, 2 pensjonaty, ogromną wspaniałą plażę, frekwencja około 1500 osób; w r. b otwarto pensjonat Dr-owej Lenartowiczowej.

HEL miasteczko położone w samym cyplu półwyspu Helskiego, przy stacji kolejowej posiada nowocześnie urządzone kąpielisko nadmorskie, port rybacki, latarnie morską, a obok niej stację sygnałową.

W Helu znajduje się nowoczesny Dom Zdrojowy, hotele, restauracje, kawiarnio i t. p. Przepiękna plaża. Frekwencja około 1500 osób.

Cały półwysep Helski stanowi jakgdyby odrębny świat dla siebie. Jest to pas pasku 35 klm. długi w niektórych miejscach w części zachodniej zaledwie 500 kroków szoroki, rozszerzający się ku południowi prawie do 3 klm.

Około Jastarni zaczyna się las z różnorodnych drzew złożony, od Boru do Helu ciągnie się piękny las sosnowy pełen wrzosów, sam zaś brzeg od strony wielkiego morza stanowi piękną piasczystą plażę.

Ludność jest w Chałupach, Kuźnicy, Jastarni, i Borze kaszubska, zaś w Helu niemiecka ewangielicka.

CHŁAPOWO wieś nad wielkiem morzem, odległa od morza o 1 klm., ma bardzo dobrą plażę. Dojeżdża się do stacji kolejowej Łebsz odległej o 6 klm. (linja Puck—Krokowo.

JASTRZĘBIA GÓRA nad wielkiem morzem na szczycie wzgórza lesistego. Prześliczne położenie, doskonała plaża, 2 pensjonaty, kilkanaście dworków z pokojami umeblowanymi i z pościelą. Najbliższa stacja kolejowa Łebsz (linja Puck—Krokowo).

ROZEWIE wieś nad wielkiem morzem na wyniosłym brzegu ma ładną plażę. Stacja kolejowa Łebsz o 12 klm.

KARWIA wieś nad wielkim morzem o 10 klm. do granicy niemieckiej z doskonałą plażą. Stacja kolejowa Sławoczyno o 6 klm.

KARWIEŃSKIE BŁOTA LUB HOLENDRY wieś niemiecka o 8 klm. od granicy niemieckiej, 5 klm. od stacji kolejowej Sławoczyno ma dobrą plażę.

Komunikacja najdogodniejsza przez terytorjum wolnego m. Gdańska. Ze względu na rewizje celne trzeba mieć koniecznie paszport polski lub legitymację urzędników państwowych. W lecie chodzą z Warszawy wagony bezpośredniej komunikacji aż do Helu.

WYSOWA

Zdrojowisko. — Zdroje szczawy alkaliczno-słono-żelazistej i stacja klimatyczna podgórska.

Położenie i okolica.— Wieś, liczęca około 900 mieszkańców, w powiecie gorlickim, województwie krakowskiem. Urząd pocztowy w miejscu. Stacja kolejowa Grybów (na linji Kraków—Tarnów—Nowy Sącz), odległa 38 klm.



Wysowa. — Cerkiew.

Zakład zdrojowy okolony jest od strony wschodniej i częściowo południowej potokiem górskim „Szumiak”, wypływającym z dolin „pod Czornym Diłom”, wpadającym opodal zakładu do rzeki Ropy.

Okolica górska, lesista, wokół w pobliżu znajdują się wysokie szczyty zachodnich Beskidów do 1000 m. n. p. m. Miejscowość sama położona jest na poziomie 525 m. n. p. m.

Klimat. Podgórski, miejscowość nachylona do południa, stąd silne nasłonecznienie, zasłonięta od strony północno-wschodniej i zachodniej.

Środki i urządzenia lecznicze. Na terenie zdrojowiska znajduje się 8 źródeł, z których pięć żelazistych, zawierający kwas węglowy (szczawy żelaziste), a mianowicie: „Rudolf”, „Karol”, „Bezimienny”, „Wanda”, „Józef II”; pozostałe zaś trzy źródła: Józef I”, „Słone” i „Olga” są alkaliczno-słone i siarczane alkaliczno-żela-

ziste, zawierające dużo kwasu węglowego, chlorku sodu (3,85%), i dwuwęglanu sodu (14,49%). Wszystkie źródła z wyjątkiem „Słonego" zawierają ponadto pewne ilości jodu i bromu. Posiadają one stosunkowo nieznaczną głębokość, sięgającą najwyżej kilkudziesięciu metrów i ujęte są bądź w cylindry kamionkowe, bądź też mają budowę murowaną (klinkiery). Szczegółowe analizy wszystkich wód w Wysowej były dokonane w latach 1891 i 1895 przez D-ra Trochanowskiego. Nad źródłami „Słony", „Rudolf", „Karol" i „Bezimienny" wybudowany jest pawilon, obejmujący obszerną napełnialnię wód i kryty chodnik.

Istniejący przed wojną prymitywny zakład kąpielowy został w czasie działań wojennych kompletnie zniszczony. Obecni właściciele zakładu, Spółka Akcyjna, zamierza planowo rozbudować zdrojowisko i rozszerzyć tereny według projektu architekta Stryjeńskiego. Roboty częściowo są w toku.

Zakład kąpieli nie wydaje, a wody z wymienionych źródeł sprzedaje jedynie na miejscu kuracjuszon przebywającym w Wysowej w celach leczniczych, jak również wysyła wody te w znacznych ilościach w butelkach.

Wskazania lecznicze. Pod względem leczniczym wody mineralne w Wysowej mają duże znaczenie i znajdują zastosowanie w chorobach żołądka i kiszek, dróg oddechowych, wadliwej przemiany, materji, niedokrwistości i chorobach na tle nerwowem. Obecnie do zdrojowiska, będącego jak wyżej wspomniano, w fazie odbudowy, przyjeżdża nieznaczna liczba kuracjuszów i letników. Mieszkania znaleźć można tyko u włościan.

ZAKOPANE.

Uzdrowisko. — Stacja klimatyczna wysokogórska.

Zakopane stacja klimatyczna liczy około 10.000 stałych mieszkańcow, leży w pow. nowotarskim, wojew. krakowskiem. Stacja kolejowa, urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny na miejscu.

Położenie. Zakopane leży w obszernej (40 klm.^{2}) dolinie, zasłoniętej od południa Tatrami, od wschodu

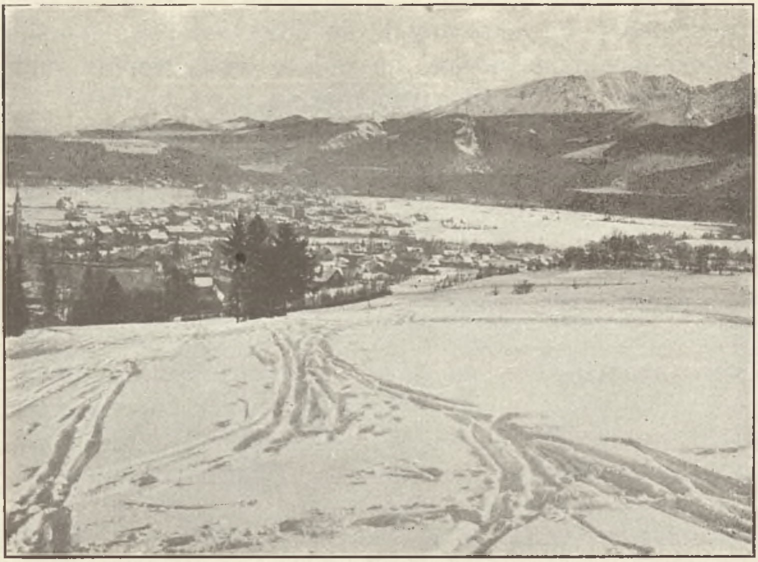
niskiem wzgórzem Antałówką, od północno-zachodu płaskim wałem Gubałówki (1123 m. n. p. m.). Dolina zakopiańska wzniesiona jest o 830—1000 metrów m. n. p. m., przecinają ją liczne potoki górskie, płynące z Tatr, które poniżej Zakopanego łączą się w Biały Dunajec.

Klimat. Zakopanego odznacza się: zmniejszonem ciśnieniem atmosferycznem, niską średnią ciepłotą (średnia roczna + 4,6° C, w lipcu + 15° C, w styczniu — 5,6°C.) bez znacznych wahań, prawie zupełnym brakiem wiatrów (zaledwie 22 dni wietrzne w ciągu roku), obfitemi lecz rzadkiemi opadami śnieżnemi w zimie, natomiast częstemi małemi opadami deszczowemi w lecie, zwiększonem natężeniem promieni słonecznych. Te wszystkie czynniki stwarzają z Zakopanego pierwszorzędną stację klimatyczną, albowiem w tych warunkach przyśpiesza się przemiana materji, oddech staje się szybszym i głębszym, wzmaga się łaknienie, czynność serca przyśpiesza się. Klimat Zakopanego podnieca energję, hartuje organizm i działa kojąco na cierpienia dróg oddechowych.

Środki i urządzenia lecznicze. Szpital klimatyczny z oddziałem dla zakaźnych i dla ciężkich postaci gruźlicy, Sanatorjum Związku Nauczycielstwa Szkół powszechnych na 150 osób, Sanatorjum Czerwonego Krzyża na 200 osób, Dom Zdrowia „Bratniej Pomocy" na 60 osób, Dom Zdrowia „Odrodzenie" na 80 osób oraz wspólnie z nim lecz oddzielone domy zapobiegawcze: willa „Oksza" dla młodzieży męskiej i willa „Boruta" dla młodzieży żeńskiej. Lecznica chorób piersiowych d-ra Hawranka na 25 osób, Sanatorjum im d-rów Dłuskich na 100 osób, Dom wychowawczo-leczniczy: Dziecięce Schronisko Uniwersytetu Jagiellońskiego na 200 dzieci.

Z prywatnych urządzeń leczniczych: Fizjoterapia t. j. lecznica związkowa lekarzy miejscowych z urządzeniami do fototerapii i aparatem Rentgenowskim i takież lecznice d-ra Kotalskiego oraz d-ra Karwowskiego.

Urządzenia sanitarne. Wodociąg, częściowa kanalizacja (ogólna kanalizacja w projekcie), oświetlenie



Widok ogólny Zakopanego w zimie.

elektryczne, drogi szosowe, wygodne chodniki. Urząd Zdrowia czuwa nad stanem sanitarnym will i pensjonatów, zarządza dezynfekcje i szeregiem specjalnych przepisów gwarantuje czystość i zdrowotność mieszkań.

Wskazania lecznicze. Pobyt w Zakopanem jest wskazany przedewszystkiem w chorobach płucnych: w skłonności do gruźlicy, w jej początkach i dalszych stadjach przy przebiegu przewlekłym; w nieżytach nosa, gardła, krtani, tchawicy i oskrzeli, dla ozdrowieńców po chorobach zakaźnych, po zapaleniu płuc i opłucnej; Prócz tego z dobrym wynikiem leczy się w Zakopanem choroby krwi, przemiany materji i choroby nerwowe.

Źle znoszą klimat Zakopanego chorzy z ostremi powikłaniami gruźlicznemi, bardzo wrażliwi, z daleko posuniętemi wadami serca oraz ze zmianami w układzie krwionośnym i ze znaczną rozedmą płuc.

Lekarze. Lekarzem klimatycznym i komunalnym jest Dr. Tadeusz Gabryszewski, pozatem stale ordynuje kilkunastu lekarzy specjalistów. 2 apteki oraz personel sanitarno-lekarski i pielęgniarski na miejscu.

Mieszkania. Oprócz wyżej wymienionych zakładów leczniczych istnieją w Zakopanem liczne wille

i pensjonaty od skromnych do luksusowych. Wogóle w Zakopanem zwłaszcza po wojnie jest ogromny ruch budowlany, co rok więc przebywają nowe budowle.

Sezon. W Zakopanem sezon trwa cały rok, najwięcej przebywa osób w lecie (czerwiec, lipiec, sierpień) i w zimie (grudzień, styczeń, luty).

Taksa klimatyczna wynosi za pobyt jednotygodniowy — 6 zł., dwutygodniowy — 12 zł., trzytygodniowy 16 zł., czterotygodniowy — 20 zł. od osoby. Za czas pobytu ponad 4 tygodnie płaci się połowę taksy. Rodziny liczniejsze płacą tylko za 3 osoby. Urzędnicy państwowi i komunalni, wojskowi, ucząca się młodzież i dzieci do lat 10 płacą połowę taksy, lekarze z rodzinami, dziennikarze, żołnierze, inwalidzi i służba domowa są zwolnieni od opłaty taksy.

Ceny. Pensjonaty 8, 10 i 13 zł. dziennie, zależnie od kategorji. Za opał 90 gr. dodatkowo, (przy centralnem ogrzewaniu 1 zł. 10 gr.). Za obsługę 5% od rachunku (w hotelach 10%). W hotelach pokój pojedyńczy: 5—6 zł., 4—5 zł., 3—4 zł. zależnie od kategorji. Pokój podwójny: 8—9 zł. 6—8 zł., 4—5 zł. dziennie.

Frekwencja. W 1926 roku bawiło 35.205 osób.

Rozrywki. Zakopane, będąc jedyną wysokogórską stacją klimatyczną, jest jednocześnie największą stacją turystyczną i narciarską w Tatrach. które ze względu na cudowne położenie i wspaniałości przyrody dają nieprzebraną moc wrażeń.

Po Tatrach polskich są dobrze utrzymane ścieżki, znaczone kolorową farbą, to samo jest i po stronie czeskiej. Przepustki na stronę czeską dostaje się w Zakopanem. Na szczyty mniej dostępne prowadzą turystów doświadczeni przewodnicy, miejscowi górale, kwalifikowani przez specjalną komisję.

Na szlakach turystycznych, na halach i w dolinach zarówno po stronie naszej, jak i po stronie czeskiej znajdują się schroniska Towarzystw Tatrzańskich. Poza wycieczkami w wysokie Tatry są z Zakopanego bliższe i dostępne dla każdego wycieczki na regle, do prześlicznych dolin, jak doliny Białego, Strążyskiej, Kościeliskiej, do Kuźnic, przez które idzie szlak na wszystkie wycieczki górskie, do Jaszczurówki, wresz-



Zakopane. — Giewont.

cie szosą (furkami lub samochodami) do Rostoki, do Morskiego Oka i na stronę czeską.

Zakopane wreszcie jest obecnie pierwszorzędną stacją sportów zimowych (narty, saneczki). Atrakcją sezonu zimowego są obecnie zawody i wyścigi narciarskie, na zawody międzynarodowe przyjeżdżają najsłynniejsi narciarze krajowi i zagraniczni.

W roku 1925 zbudowano na północnem zboczu Krokwi nową skocznię, jedną z największych w Europie.

Częste przedstawienia teatralne i kabaretowe, liczne odczyty, bale publiczne i prywatne w większych pensjonatach, dancingi w restauracjach, bibljoteki, czytelnie, bardzo ciekawe Muzeum Tatrzańskie im. Chałubińskiego — dają możność każdemu spędzenia czasu, jak kto woli.

O 3 kilometry od Zakopanego leży wieś JASZCZURÓWKA, malowniczo położona wśród zalesionych gór, (908 m. n. p. m.), która posiadając te same warunki klimatyczne, co i Zakopane, ma ciepłe źródło (+21°C.) o własnościach radjoaktywnych. Źródło to jest ujęte i jest urządzony basen otwarty przedzielony na 2 czę-

ści (dla mężczyzn i dla kobiet). Basen ten jest czynny tylko latem. W Jaszczurówce są liczne wille i pensjonaty oraz restauracja.

Zarząd. Uzdrowiska Zakopane spoczywa w rękach Komisji Uzdrowiskowej i Urzędu Gminnego. Biuro informacyjne znajduje się w Gremium pensjonatów i hoteli.

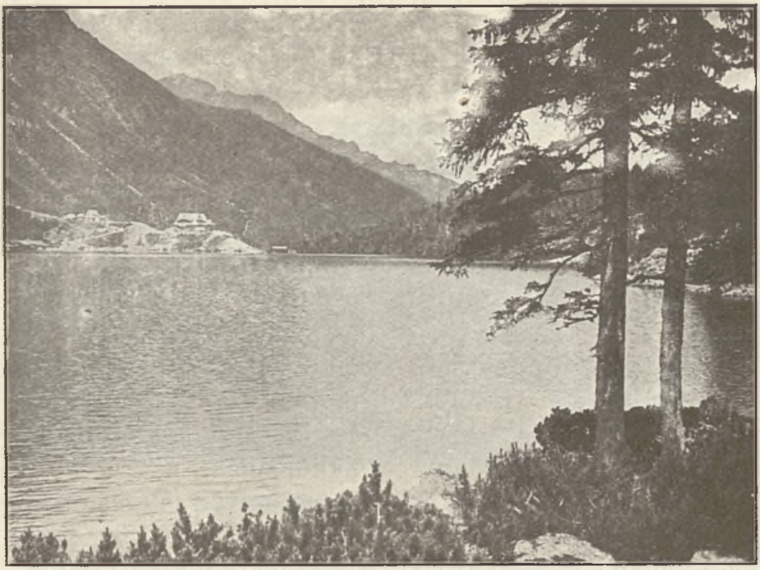
Komunikacja. Stacja kolejowa na miejscu (linja Kraków—Chabówka—Zakopane). Bezpośrednie wagony z Warszawy i Lwowa. Pomiędzy Krakowem, a Zakopanem jest również komunikacja samochodowa.

Uwagi. Dla mieszkańców równin, a cała Polska za wyjątkiem pogranicza południowo-zachodniego jest przeważnie równiną, góry mają specjalny urok. Wprawdzie dla niektórych mieszkańców równin doliny górskie nie są przyjemne, gdyż sprawiają wrażenie ciasnoty i zamknięcia, ale za to jaka rozmaitość widoków, co za obszerne horyzonty dla wzroku ze szczytów górskich. Nic więc dziwnego, że ludzie przemęczeni i znużeni szarością codziennego życia marzą o wyjeździe w góry, skąd wracają odświeżeni, z zapasem energji i nowych sił do pracy.

Pozatem miejscowości wyżej położone nad powierzchnią morza, jako posiadające mniej pomyślne warunki dla rolnictwa i dla przemysłu są mniej zaludnione i mniej zadymione, mają więcej lasów, a więc czystsze powietrze. Mniejsze ciśnienie atmosferyczne, brak kurzu, silniejsze działanie promieni słonecznych wytwarzają specjalnie pomyślne warunki dla leczenia klimatycznego, jakich nie mogą dać równiny.

Z rozległego pasma górskiego Karpat największą przynętę posiada Podhale, przylegające do Tatr najwyższej części Karpat, składających się z pozbawionych roślinności stromych skał z licznemi jeziorami kryształowo czystych szmaragdowych wód i szumiącymi potokami w dolinach i parowach górskich. Kto raz zobaczył Tatry w piękny słoneczny dzień, ten rozumie, dlaczego ludzie tak dążą, aby przebywać w pobliżu Tatr i rozkoszować się ich widokiem.

Całe Podhale jest usiane wioskami, w których mieszka dorodny lud, zahartowany w surowszym kli-



Tatry. — Morskie Oko.

macie górskim i w ciężkiej walce o byt z powodu małej wydajności pracy na roli. Ludność Podhala wyodrębnia się zwyczajami, strojem, zdobnictwem i duchowo, stworzyła też odrębną architekturę, przedstawia więc bogaty materjał dla obserwacji.

Naokoło Tatr, a więc i z południowej ich strony ludność jest czysto polska, niestety od bardzo dawna część jej (Spisz i Orawa) została oddzielona od Macierzy, należąc do Węgier, a obecnie do Czechosłowacji. Traktat wersalski bardzo tylko nieznacznie zmienił przedwojenne granice.

Wioski góralskie, jako bardzo biedne, nie mogły dawać wygód letnikom i dlatego też tylko wielcy miłośnicy przyrody zapuszczali się w te strony, tembardziej, że daleka podróż po niewygodnych drogach była poważną przeszkodą. Dla mieszkańców b. Królestwa poważną przeszkodą były też i trudności paszportowe.

Podhale zawdzięcza swój rozgłos prof. Chałubińskiemu, który spędzał lato tutaj, czyniąc wycieczki w Tatry. Prof. Chałubiński wybrał sobie, jako miejsce pobytu najrozleglejszą dolinę w górzę Białego Dunajca, znajdującą się tuż u podnóża Tatr. Za przykładem

prof. Chałubińskiego zaczęli coraz liczniej zjeżdżać do Zakopanego z początku tylko wycieczkowicze, a następnie kuracjusze i skromna wioska górska zamieniła się obecnie w rozległe miasto, zajmujące wschodnią część doliny. W ten sposób powstało obecne Zakopane.

Po przeprowadzeniu kolei Kraków — Chabówka — Zakopane zaczęły się zaludniać przez letników i inne wioski Podhala, ze zrozumiałych jednak powodów największy rozwoj obserwujemy w miejscowościach przyległych do kolei.

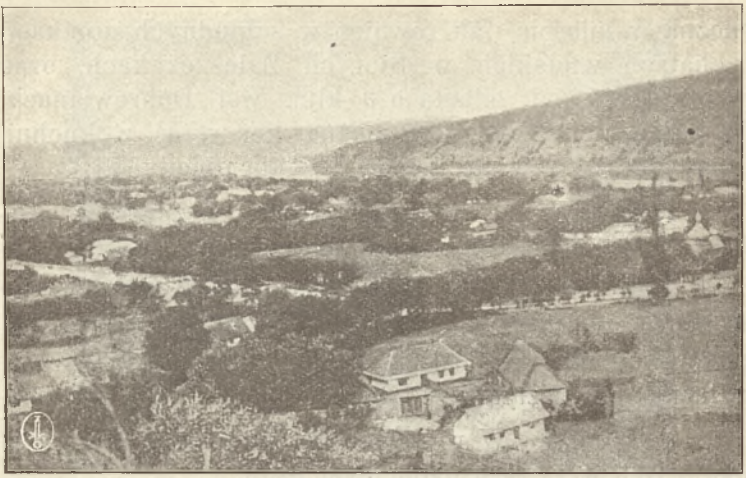
Po zwaleniu słupów granicznych, oddzielających dzielnice Polski wzmógł się napływ kuracjuszów i letników na Podhale. Obserwujemy więc po wojnie gorączkowy ruch budowlany w Zakopanem, w Poroninie, w Bukowinie, natomiast cały szereg innych miejscowości Podhala mających wszelkie dane aby stać się miejscowościami klimatycznemi, a przynajmniej letniskami. pozostaje nadal w zaniedbaniu głównie z braku dobrej komunikacji i z braku kapitałów na budowę will i pensjonatów. W pierwszym rzędzie wymienić tutaj należy rozległe doliny na południowym zboczu Babiej Góry (Orawa), oraz okolice Bukowiny, położone najbliżej Wysokich Tatr.

ZALESZCZYKI.

Letnisko i stacja klimatyczna.

Położenie i okolica. Zaleszczyki, miasto powiatowe, liczące około 4100 mieszkańców, w województwie tarnopolskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu. Zaleszczyki położone są przepięknie na półwyspie Dniestru, pochylonym ku południowi; rzeka Dniestr otacza miasto z trzech stron. Lewy brzeg wznosi się na wysokości 180 m. n. p. m., prawy zaś po stronie rumuńskiej na wysokości 300 m., skalisty i zalesiony chroni miasto od wschodnich wiatrów.

Klimat. Prawie południowy. Początek wiosny jest tu o 3 tygodnie wcześniejszy, niż w powiecie i na dalszej części Podola. W lecie grzeje słońce mocno,



Dobrowlany koło Zaleszczyk

średni ciepłota dochodzi do 30° R., noce są ciepłe, zima łagodna, średnia ciepłota w miesiącach od 1. VII. do 31. XII. wynosi 10,8°C. Dzięki temu klimatowi Zaleszczyki wraz z bezpośrednio przytykającą wsią Zaleszczyki Stare i Dobrowlany są miastem ogrodów i sadów, przyszłą polską „Rivierą“, gdzie przy ogromnej słoneczności udają się wspaniale południowe owoce, jak morele, brzoskwinie, winogrona, melony i t. d.

Urządzenia sanitarne. Oświetlenie elektryczne i naftowe, wodociąg, studnie pompowe, aparaty dezynfekcyjne i szpital powszechny na 120 łóżek. Kabiny kąpielowe nad Dniestrem i plaża.

Wskazania lecznicze. Zaleszczyki, posiadając ciepły i łagodny klimat, kąpiele powietrzno-rzeczne i słoneczne na plaży, przy silnem usłonecznieniu już od maja, a przedewszystkiem w miesiącach letnich, są wskazane jako stacja klimatyczna dla ozdrowieńców, lżej chorych piersiowo, fizycznie i nerwowo osłabionych, pragnących spokoju i odpoczynku.

Lekarze. Ordynujący stale doktorzy: Dr. M. Doliński, Dr. Z. Manowarda, Dr. A. Rozen, Dr. M. Rozenbaum. Apteka w centrum miasta.

Mieszkania. 2 hotele, restauracja Michała Szponarskiego i jadłodajnia połączona z cukiernią Anieli Tarkiewiczowej. 2 pensjonaty. Pomieszczenie znaleźć

można w mieście, jak również w schludnych domkach i chatach wiejskich w Starych Zaleszczykach, oraz w oddalonej od miasta o 3 klm. wsi Dobrowlanach. W chatach włościańskich można korzystać z kuchni. Niektórzy właściciele domów wydają obiady.

Sezon. W Zaleszczykach można przebywać nietylko w lecie, lecz także na wiosnę i w jesieni.

Ceny. Przeciętny koszt utrzymania jednej osoby w prywatnych domach 150 zl, miesięcznie. Cena za pokój w domku wynosi od 80 do 150 zł. miesięcznie, zależnie od urządzenia. Pokój z kuchnią 200—250 zł.

Frekwencja. W r. 1924 było około 300, w r. 1925 około 700, w r. 1926 około 3000 osób.

Rozrywki. Teatry przyjezdne, czytelnia i bibljoteka w kasynie lub w „Gwieździe“, przechadzki w piękną okolicę nad Dniestrem oraz dalsze wycieczki do wodospadu „Dżurynu“, 16 m,, wysokiego w Czerwonogrodzie; do Lesiecznik nad Seretem; do Holihrad, gdzie znajduje się ciekawa skała, zwana „puharem Sobieskiego„, do Bilcza Złotego, posiadającego jaskinię i labirynt podziemnych chodników; do dawnej świątyni pogańskiej w Monasterku; na Kalwarję w Winiatyńcach, gdzie corocznie w dniu 15 sierpnia zbiera się kilkanaście tysięcy ludzi w pięknych i oryginalnych strojach; do Koszybowiec, gdzie odkopano dawną osadę rzymską i wywieziono kilka tysięcy rzeźb, oraz naczyń z epoki neolitu. Wogóle okolice Zaleszczyk obfitują w pamiątki historyczne i prześliczne widoki. Za przepustką można urządzać wycieczki na drugą stronę Dniestru do Kreszczatyku w Rumunji.

Zarząd. Magistrat m. Zaleszczyk udziela informacji.

Komunikacja. Najdogodniejsze połączenie kolejowe ze Lwowem, jest przez Tarnopol, gdzie należy się przesiąść. Podróż przez Stanisławów wymaga dwukrotnego przesiadania w Stanisławowie i Białej Czortkowskiej. Różnica w cenie biletów kolejowych jest mała. Stacja kolejowa położona jest w odległości 10 minut od miasta. Od dworca kolejowego do miasta kurs dorożki 3 zł.



Zawoja. — „Djabelski Młyn“.

ZAWOJA.

Letnisko podgórskie.

Położenie i okolica. Wieś licząca około 5600 mieszkańców w powiecie makowskim, województwie krakowskiem. Najbliższa stacja kolejowa Maków, na linj kolejowej Kraków—Sucha—Chabówka odległa 18 klm Urząd pocztowo-telegraficzno-telefoniczny w miejscu.

Zawoja leży na poziomie 560 m. n. p. m., nad górskim potokiem Skawicą, u stóp Babiej Góry. Okolica górzysta z przepięknym widokiem na okoliczne wysokie szczyty pokryte lasami.

Klimat. Podgórski, łagodny, powietrze bardzo czyste, wolne od kurzu; dolina zasłonięta od wiatrów.

Wskazania lecznicze. Z powodu pięknego położenia i dobrych warunków klimatycznych przebywa do Zawoi po kilkaset osób rocznie w celach odpoczynkowych oraz dla leczenia. Miejscowość nadaje się do leczenia dla osób anemicznych, niedokrwistych i skłonnych do gruźlicy, w szczególności potrzebujących wypoczynku po pracy lub przebytych chorobach. Kąpiele słoneczno-powietrzne i rzeczne w Skawicy.

Lekarze. Pomoc lekarska i apteka podręczna na miejscu.

Mieszkania. W Zawoi jest kilkanaście willi i dworków, prowadzących również pensjonaty; pozatem mieszkania u górali. Restauracja i jadłodajnia w miejscu.

Ceny. Całodzienne utrzymanie z mieszkaniem wynosi od osoby od 7—9 zł.

Rozrywki. Spacery po okolicznych szczytach i lasach oraz wycieczki na Babią Górę (1725 m.) i t. p. Miejscowość jest bardzo uczęszczana przez turystów, gdyż leży na głównym szlaku turystycznym. Dla turystów „Dworzec Białogórski".

Komunikacja. Od stacji kolejowej w Makowie kursują samochody do Zawoi.

ŻEGIESTÓW.

Zdrojowisko. — Zdroje szczawy żelazisto-wapniowej i stacja klimatyczna podgórska.

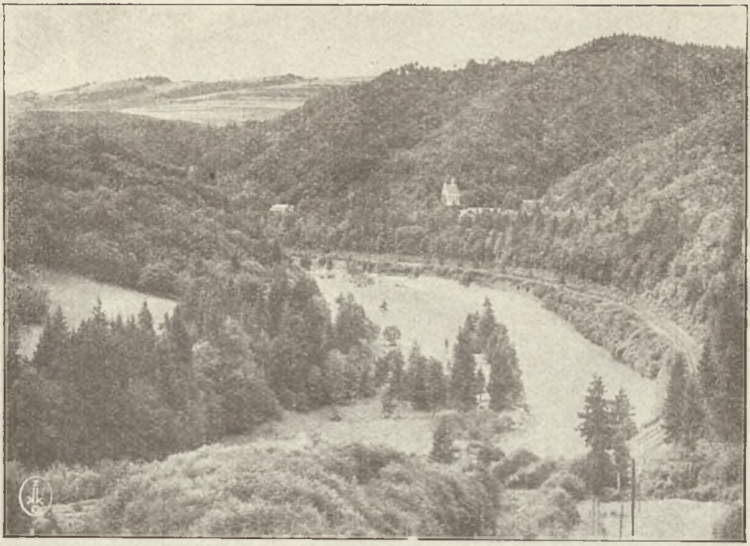
Położenie i okolica. Żegiestów zdrój, położony jest na prawym brzegu Popradu, w powiecie nowosądeckim, województwie krakowskiem. Stacja kolejowa i urząd pocztowo-telegraficzny w miejscu.

Zakład zdrojowy położony jest na wzgórzu lesistym, malowniczo położonym, z widokiem na przepływający u podnóża Poprad. Wysokość n. p. m. 486 m.

Klimat. Podgórski; z powodu osłonięcia od północy pasmami wgórz Żegiestów ma klimat łagodniejszy, aniżeli inne miejscowości, położone na tym samym poziomie. Powietrze idealnie czyste; przeciętna temperatura w miesiącach od maja do października + 13,8° C.

Środki i urządzenia lecznicze. W zakładzie znajduje się wytryskujące ze skały źródło szczawy wapniowo-żelazistej, zawierające dużo wolnego kwasu węglowego, Źródło jest ujęte w granitową cembrzynę, skąd woda doprowadzana jest do łazienek rurociągiem. Woda ta służy do kąpieli i picia

Budynek kąpielowy jest dobrze urządzony; posiada wanny miedziane. Woda ogrzewana jest systemem Schwartza. Obok mieszczą się kabiny do kąpieli borowinowych z wannami drewnianemi. Oprócz kąpieli mineralnych i borowinowych, stosowane są kąpiele boro-



Żegiestów. — Widok ogólny

winowe częściowe, wodolecznicze i elektroterapeutyczne. Pozatem kąpiele powietrzno-słoneczne i rzeczne w specjalnych łazienkach i na plaży nad Popradem

Urządzenia sanitarne. Kanalizacja, wodociąg, oświetlenie elektryczne i aparaty dezynfekcyjne.

Wskazania lecznicze. Leczenie w Żegiestowie wskazane jest w chorobach krwi, błednicy, zołzach, przewlekłych chorobach żołądka i jelit, wątroby i śledziony, w chorobach nerwowych przewlekłych, chorobach wadliwej przemiany materji, chorobach kobiecych, wreszcie niedokrwistości, wyczerpaniu nerwowem i rekonwalescencji.

Lekarze. 2 lekarze ordynują w czasie sezonu, oprócz lekarza zakładowego Dra Ludwika Kotulskiego. Pod kierunkiem lekarskim służba łazienkowa wykonuje wszelkie zabiegi lecznicze. Masażysta i masażystka na miejscu.

Mieszkania. W willach, położonych w obrębie zakładu zdrojowego, znajduje się około 250 pokoi, w których jednorazowo może się pomieścić około 450 osób. 2 pensjonaty, restauracja, sklepy i kioski. Wszystkie mieszkania są pod bezpośrednim zarządem Zakładu zdrojowego.



Żegiestów. — Deptak kryty przy źródle.

Apteka. Znajduje sią w pobliskiej Muszynie.

Sezon. Okres kąpielowy trwa od 15 maja do 30 września i dzieli się na 3 sześciotygodniowe sezony: I od 15 maja do 25 czerwca, II od 26 czerwca do 15 sierpnia, III od 16 sierpnia do 20 września.

Opłata uzdrowiskowa. Pobierana jest w wysokości od 12—20 zł. zależnie od sezonu. Urzędnicy i wojskowi korzystają ze zniżek w opłacie taksy.

Ceny. Ceny kąpieli mineralnych 3 zł., borowinowych 5 zł. Przeciątna cena utrzymanie od 7—10 zł. dziennie od osoby.

Frekwencja. W r. 1926 bawiło w Zegiestowie około 1350 osób.

Rozrywki. Zegiestów słynie z przepięknych widoków na otaczające go pasma górskie i dolinę rzeki Popradu, jest więc bardzo zajmującym terenem dla turystów i idealnem miejscem dla ludzi szukających ulgi w cierpieniach, ciszy i spokoju.

Od połowy czerwca do końca sierpnia grywa orkiestra zakładowa na terenie zakładu 2 razy dziennie. W sali domu zdrojowego czytelnia, bibljoteka, gry towarzyskie, fortepian; odbywają się tu także przedstawienia, koncerty i dancingi.

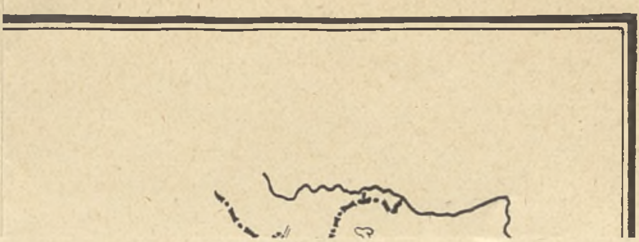
Zarząd. Właścicielem zakładu jest Spółka Przemysłowców; biuro Zarządu Zakładu i Komisja Zdrojowa udzielają wszelkich informacji na miejscu i listownie.

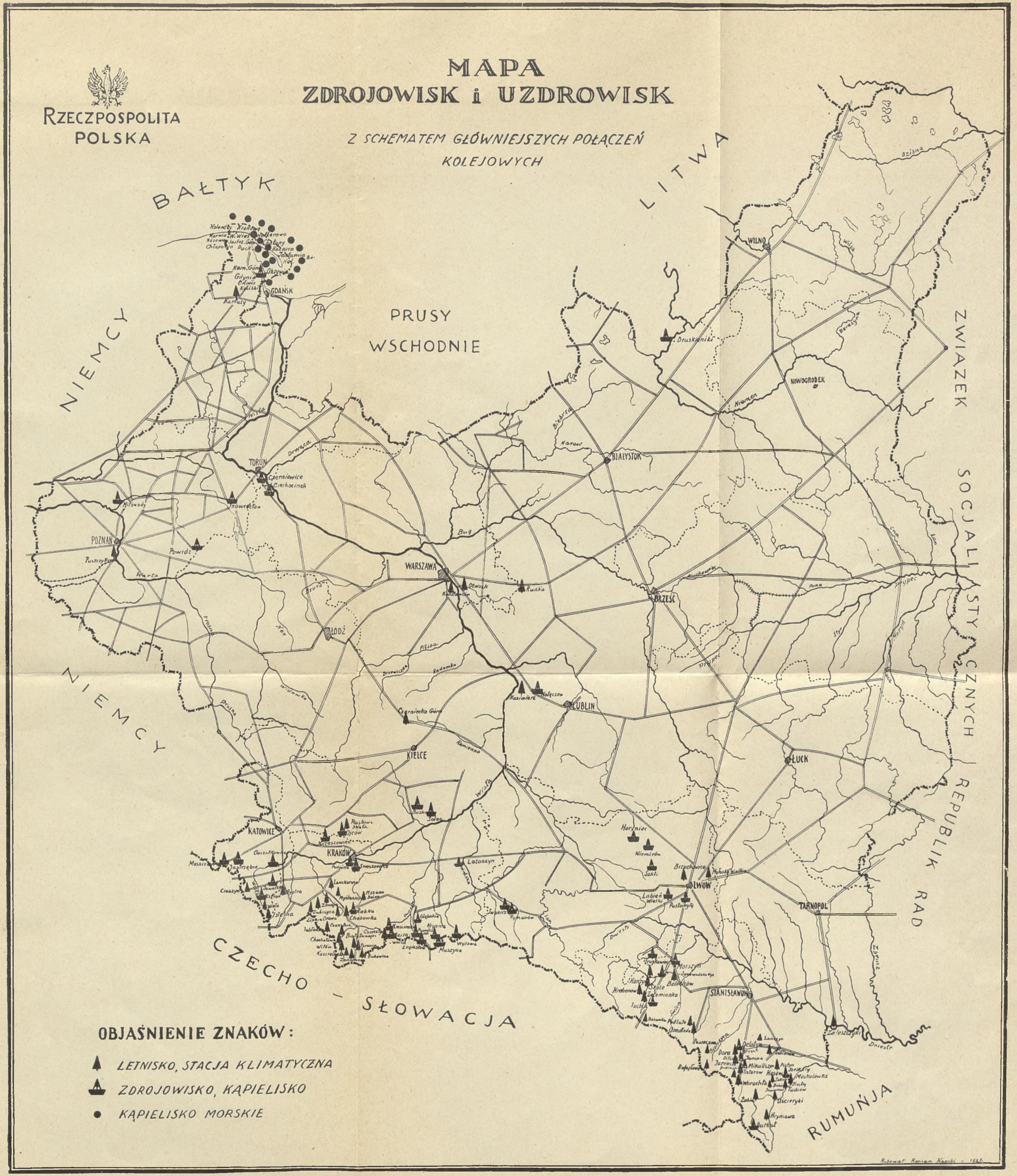
Komunikacja. Zakład zdrojowy leży tuż przy stacji kolejowej na linji kolejowej Warszawa—Kraków—Krynica, na której chodzą dogodne pociągi pośpieszne bezpośrednie.

SPIS RZECZY.

BALNEOGRAFJA.

(Opis uzdrowisk według alfabetu).





RZECZPOSPOLITA POLSKA
MAPA
ZDROJOWISK i UZDROWISK
Z SCHEMATEM GŁÓWNIEJSZYCH POŁĄCZEŃ KOLEJOWYCH
BAŁTYK
LITWA
PRUSY WSCHODNIE
NIEMCY
NIEMCY
ZWIĄZEK SOCJALISTYCZNYCH REPUBLIK RAD
CZECHO - SŁOWACJA
RUMUNJA
WILNO
GDAŃSK
TORUŃ
POZNAŃ
WARSZAWA
BIAŁYSTOK
NOWOGRÓDEK
BRZEŚĆ
ŁÓDŹ
LUBLIN
KIELCE
ŁUCK
KATOWICE
KRAKÓW
LWÓW
TARNOPOL
STANISŁAWÓW
Druskieniki
Otwock
Rudka
Kazimierz
Nałęczów
Ciechocinek
Inowrocław
Busko
Krynica
Truskawiec
Morszyn
Zaleszczyki
Worochta
Jaremcze
OBJAŚNIENIE ZNAKÓW:
LETNISKO, STACJA KLIMATYCZNA
ZDROJOWISKO, KĄPIELISKO
KĄPIELISKO MORSKIE

DZIAŁ III-ci

OGŁOSZENIA



SILV-OZON-MOTOR



IDEALNA
KĄPIEL
BALSA-
MICZNA

(WYCIĄG
Z KOSODRZE-
WINY)

WYSTRZEGAĆ SIĘ NIEUDOLNYCH NAŚLADOWNICTW!



„LEDA" Lwów
Źródlana l. 3.
PUCH I PIERZE
NAJTAŃSZE ŹRÓDŁO
PUCHU i PIERZA u FIRMY
„LEDA"
TEL. № 10-57.


J. FRAGET
18 24
SREBRO PLATERY
J. FRAGET
WARSZAWA, ELEKTORALNA 16,
WIERZBOWA 8, NALEWKI 16.

PENSJONAT „WANDA" SOPOT

STRANDPROMENADE RÓG ERNST-STRASSE 7.



Widok pensjonatu od strony morza.



Wnętrze sali jadalnej podczas obiadu.



